

COSMOPOLITAN

Maisie Peters

Hace música
bajo sus
propios términos

¿Cientos de *dates*
sin encontrar
al indicado?

Cuidado con
optimizar tu
vida amorosa

Turismo sostenible

Las claves para
viajar consciente
y *chic*

**Desarrolla tus
*power skills***

Destaca en tu
trabajo pese
a la invasión
de IA

Eleva tu
beauty
game

Looks y productos
para una primavera
muy colorida

\$ 89 MXN

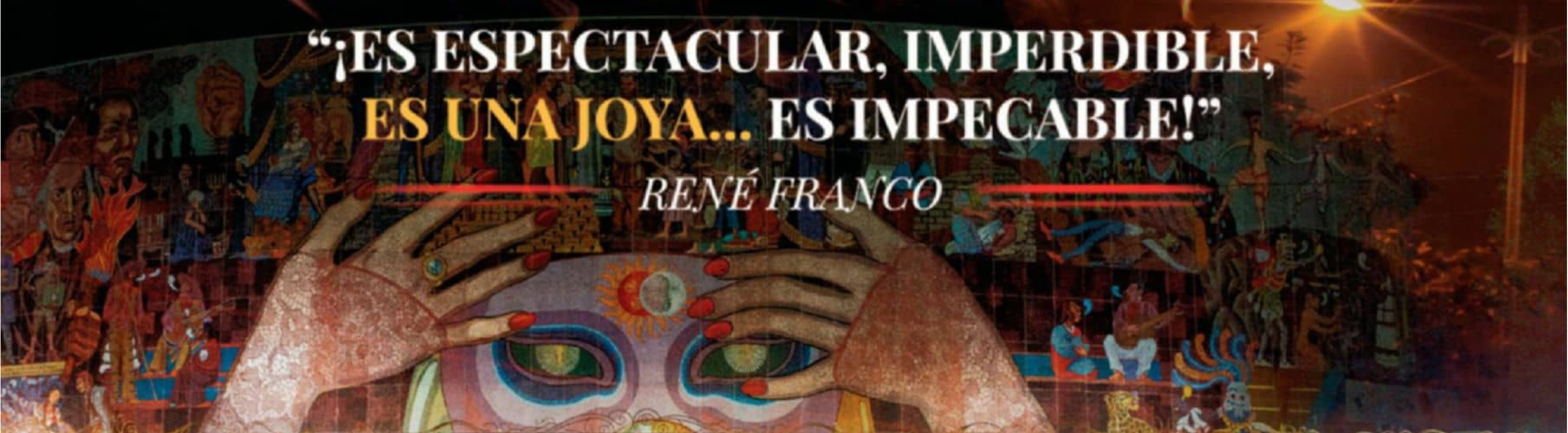




★★★★★

“¡ES ESPECTACULAR, IMPERDIBLE,
ES UNA JOYA... ES IMPECABLE!”

RENÉ FRANCO



ANDREW
LLOYD
WEBBER

EL FANTASMA DE LA ÓPERA

TEATRO DE LOS INSURGENTES
Boletos en taquilla y ticketmaster.com

 **TEATRO DE LOS INSURGENTES**

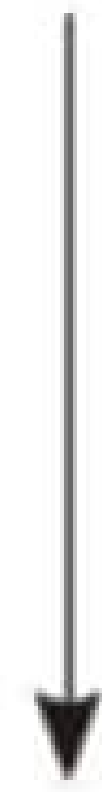
**ORQUESTA
EN VIVO**

FUNCIONES:
MIER, JUE, VIER: 20:00 HRS.
SÁB: 17:00 Y 20:30 HRS.
DOM: 13:00 Y 17:30 HRS.

**TEMPORADA
ESTRICTAMENTE
LIMITADA**

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

Contenido



Eleva tu juego de
maquillaje
Pág. 34



Florece con Nic
Pág. 28

Planes para el mes **05**
Catching up: Euphoria **12**
Kenia Os **14**
Glitchy beauty **40**
Alimentación
sostenible **48**
Powerskills + IA **52**
Maisie Peters **58**
¿Conviene optimizar
tus *dates*? **66**
Viaja con conciencia **70**
Tendencias de viaje **74**
Sabores del mundo **78**
Horóscopos **80**



TREND ON!
Drapeados
Pág. 17

FOTOS DE PORTADA: EMILIA STAUGAARD
STYLING: REBECCA JANE HILL
MAKEUP Y PELO: LAUREN EVANS USANDO GLOSSIER

Look de portada: vestido, **Bora Aksu**. Aretes, **YSL vintage en 4element**.
Anillo dorado torcido y brazaletes, **Pandora**. Anillo con piedra, **Swarovski**.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO
EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN
SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS.
COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
HISTORIAS QUE ILUSTRAN.



DIRECTOR GENERAL ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González
Perla Márquez Saucedo

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo



Destaca en las calles o en el gym con unos tenis en tono vibrante, como los nuevos Cloudmonster 3 de On. Puede que se conviertan en esa motivación para ¡al fin! levantarte temprano a hacer ejercicio.

**VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-9085-9000**

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN

Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 2026 N° 04. Fecha de impresión: 06 de marzo, 2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe 481, piso 10, colonia Santa Fe Cuajimalpa, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05348, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656 con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco N° 435, colonia San Juan Tilhuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, Tel. 55-52-30-95-00. Impresión: Litográfica INGRAMEX, S.A. de C.V., con domicilio en Centeno N° 195, colonia Valle Sur, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09819, Ciudad de México. Tel. 55-5445-0800. EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación 23 de marzo, 2026.

EDITORIAL TELEvisa, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958



FOTOS: CORTESÍA



NUESTRO PAPEL

Un compromiso con el planeta reflejado en cada publicación

Papel de fuentes renovables y reciclable

Baja huella de carbono (CO₂)

Normativas y certificaciones sostenibles FSC y PEFC



Green vibes

Pensar verde no significa dejar de brillar, y es lo que buscamos transmitir en esta edición. Es sabido que en abril se festeja el Día de la Tierra, y en *Cosmo México* cada año enfocamos esta edición a hablar de temas de sustentabilidad y formas de tomar una mentalidad más *eco-friendly*, desde los pequeños hasta los grandes esfuerzos. Este año no es diferente en ese sentido, pero no seguiremos repitiéndote lo mismo de siempre porque ya lo sabes. Lo distinto es que queremos compartir que tomar acciones que ayuden al medioambiente y al planeta no es igual a que todo sea básico y aburrido, sino que puedes mantener ese *glow* y color de la vida solo cambiando pequeños hábitos que, a la larga, marcan una gran diferencia.

Por ejemplo, trata de que tus productos de belleza, ya sea *makeup* o *skincare*, sean de *clean beauty* en lugar de otros que generen más desperdicio y utilicen ingredientes tóxicos. Para eso tenemos varias recomendaciones en la página 46, con una variedad que se vuelve una elección más consciente, sin sacrificar estilo ni *glamour*. La realidad es que es una selección pequeña de nuestros favoritos porque, si

te pones a buscar, cada día aparecen más opciones geniales ahí afuera.

Por otro lado, en el tema de viajes tampoco te decimos que dejes de hacerlos, pues sabemos que los disfrutas tanto como nosotras, pero en la página 70 te compartimos algunas sugerencias para hacerlos de forma menos contaminante y, en la página 48, te contamos cómo llevar una alimentación más sostenible... quizás te sorprendas y encuentres nuevas cosas que te gusten y hasta te hagan sentir mejor.

Tener una mentalidad más verde no significa dejar de disfrutar, solo implica tomar mejores decisiones para el bien del planeta, por lo que esperamos que esta edición te inspire a hacerlo sin perder tu esencia. ¡Disfrútala!

Los *picks* de MAISIE PETERS

APODOS:
Mais / Muzzle /
Big Dog / Miss Queen.

SIGNO ZODIACAL:
Géminis.

**CÓMO DESCRIBIRÍA
ESTA ERA:**
Evolucionada.

**MI CANCIÓN FAVORITA
DEL NUEVO ÁLBUM:**
"Girls Just Flying".

**MI INSPIRACIÓN
PARA EL CORTE BOB:**
Edna Moda.

**CÓMO PASO MIS FINES
DE SEMANA:**
Con mi gemela o novio.

**LA CANCIÓN QUE
DESEARÍA HABER
ESCRITO:**
"Norman Fucking
Rockwell" – LDR.

**LA PERSONA A LA QUE
ACUDO POR CONSEJO:**
Ed Sheeran (mi jefe).

**EL LIBRO QUE LE
RECOMENDARÍA
A TODOS:**
Americanah, de
Chimamanda
Ngozi Adichie.

Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Tu *kit* para abril

Prepárate para actualizar tu agenda cultural, tu *watchlist* y hasta tu *mood*. Este mes viene cargado de estrenos, exposiciones, conciertos y muchas experiencias que lo tienen todo: nostalgia, adrenalina, romance, arte y mucha conversación.

POR ANDREA SIERRA

Pantalla grande

The Devil Wears Prada 2

Una de las películas más icónicas de la industria de la moda regresa después de dos décadas con una secuela que promete drama y poder en tacones. Esta nueva entrega se adentra en el declive de las publicaciones de las revistas impresas, teniendo a Miranda Priestly de nuevo al frente y en donde se encuentra a Emily, quien se sospecha que sea una alta ejecutiva de algún conglomerado de lujo.

FOTO: CORTESÍA 20TH CENTURY STUDIOS.

Pantalla grande***Tú, yo & la Toscana***

Protagonizada por Halle Bailey y Regé-Jean Page, y dirigida por Kat Coiro, la peli nos lleva a una escapada europea con *plot twist* incluido. La trama sigue a una veinteañera que, tras perder su empleo y hogar, conoce a Matteo, un italiano que tiene una villa, y se va a Europa con él; sin embargo, todo se complica cuando finge ser su prometida y el caos llega cuando conoce a Michael, el primo de Matteo, que cambia todo por completo.

FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL PICTURES.

Pantalla grande***The Drama***

Dirigida por Kristoffer Borgli, reúne en pantalla a Zendaya y Robert Pattison como protagonistas de una historia donde una pareja en los días previos a su boda descubre versiones desconocidas del otro, lo que cambia por completo el futuro de la relación... o al menos lo que se tenía previsto.

FOTO: CORTESÍA A24.

Pantalla grande***Michael***

La historia de vida y legado musical de Michael Jackson en una película biográfica que promete revivir los momentos más famosos de su carrera. Un recorrido por el fenómeno global que redefinió la industria musical, marcó generaciones y convirtió cada escenario en historia pura del pop.

FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL PICTURES.

Pantalla grande***La momia***

La película de Lee Cronin se centra en la misteriosa desaparición de la hija de un periodista en medio del desierto, sin dejar rastro alguno. Ocho años después es devuelta a su hogar; sin embargo, lo que regresa no es exactamente lo que se fue.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS PICTURES.

Streaming***Beef, temporada 2***

Arrasó en la temporada de premios y está de vuelta, pero esta nueva etapa marca un giro total. La historia sigue cómo una pareja presencia una pelea entre su jefe y su esposa, lo que desata una cadena de jugadas, favores y chantajes.

Solo por Netflix a partir del 16 de marzo.

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.

Teatro***Matilda, el musical***

Una puesta en escena superemocionante en donde el humor, la ternura y las risas están garantizadas siguiendo la historia de una niña extraordinaria que descubre que ser diferente es, en realidad, su mayor fortaleza.

Centro Cultural Teatro 1, CDMX.
ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA DE OCESA.



Experiencias

F1 Exhibición México

Adéntrate en el universo inmersivo de la Fórmula 1 y prepárate para vivir la adrenalina desde otra perspectiva. Este recorrido de seis salas reúne las historias más conocidas, los equipos más poderosos y los pilotos que marcaron este deporte.

Av. División del Norte #3572, San Pablo Tepetlapa, Coyoacán, CDMX
f1exhibition.com/es/cdmx

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Arte y diseño

Con todas sus letras

El Museo del Objeto del Objeto celebra 15 años a lo grande con una exposición imperdible e ingeniosa. Reúne más de 3,000 objetos de su acervo organizados en un recorrido alfabético que transforma cada letra en una experiencia.

Colima #145, Roma Norte, CDMX. elmodo.mx

FOTO: CORTESÍA DEL MUSEO DEL OBJETO DEL OBJETO.



Deportes

Mexico City Open

Un torneo que reúne talento de alto nivel y convierte cada partido en un espectáculo imperdible. Un plan perfecto para vivir la intensidad del tenis desde las gradas y dejarte contagiar por la emoción que solo se vive en la cancha.

Del 5 al 12 de abril, Centro Deportivo Chapultepec, CDMX.
mxcityopen.com.mx/

FOTO: CORTESÍA MXCITYOPEN.



Música

FKA Twigs

En su *BODY HIGH TOUR*, la cantante presenta *EUSEXUA* y su complemento *Afterglow* con un *show* que se siente más como una pieza de arte en movimiento que como algo tradicional. Electrónica, coreografías, visuales y una estética que roza lo futurista.

23 de abril, Pepsi Center, CDMX.
ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.

Música

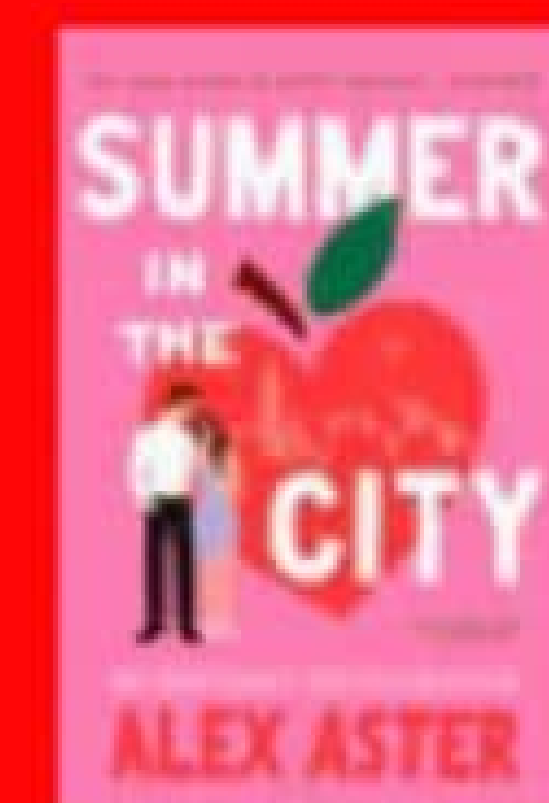
P!NK

La cantante estadounidense regresa luego de 23 años, y lo hace en grande: dos noches que forman parte de su *Carnival Tour* llenas de producción espectacular y pura emoción colectiva. Una cita imperdible para revivir clásicos, saltar sin parar y dejar que la nostalgia pop haga lo suyo con éxitos como "Try" y "Just Give Me a Reason".

26 y 27 de abril, Estadio GNP Seguros, CDMX.
ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.

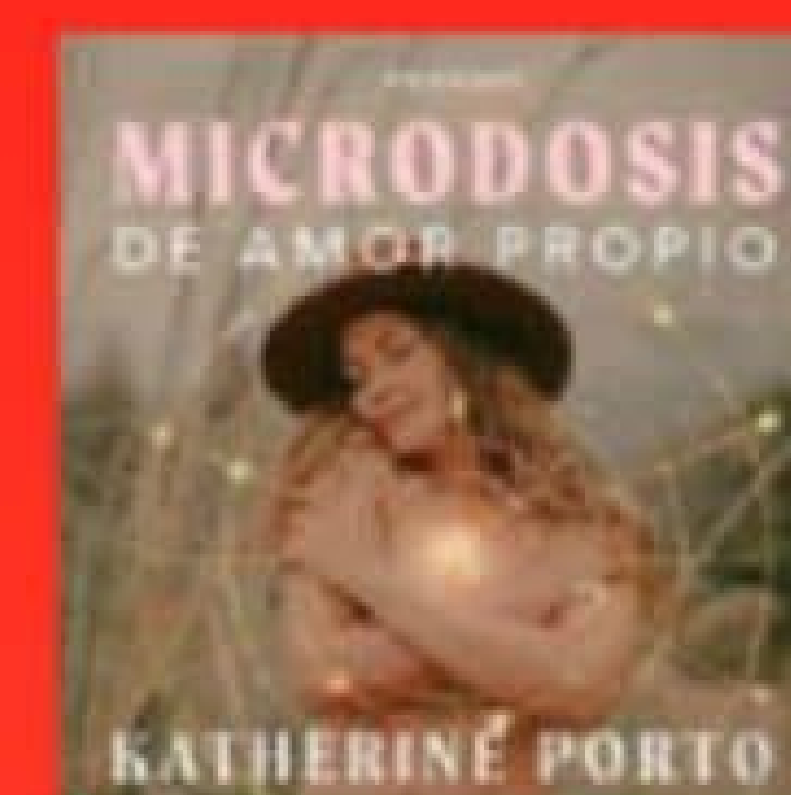
Get lit



Para leer

SUMMER IN THE CITY, DE ALEX ASTER

Esta novela ambientada en la ciudad de Nueva York promete flecharte desde la primera página. Ella tiene 27 años y escribir no solo es su trabajo, es su pasión. Cuando recibe la oportunidad de mudarse a la ciudad para desarrollar el guion de una gran película, parece que todo encaja. *Plot twist*: detesta Nueva York y, por si fuera poco, su nuevo vecino resulta ser un soltero millonario con quien tuvo una *situationship* dos años atrás. FOTO: CORTESÍA LIBRERÍAS GANDHI.

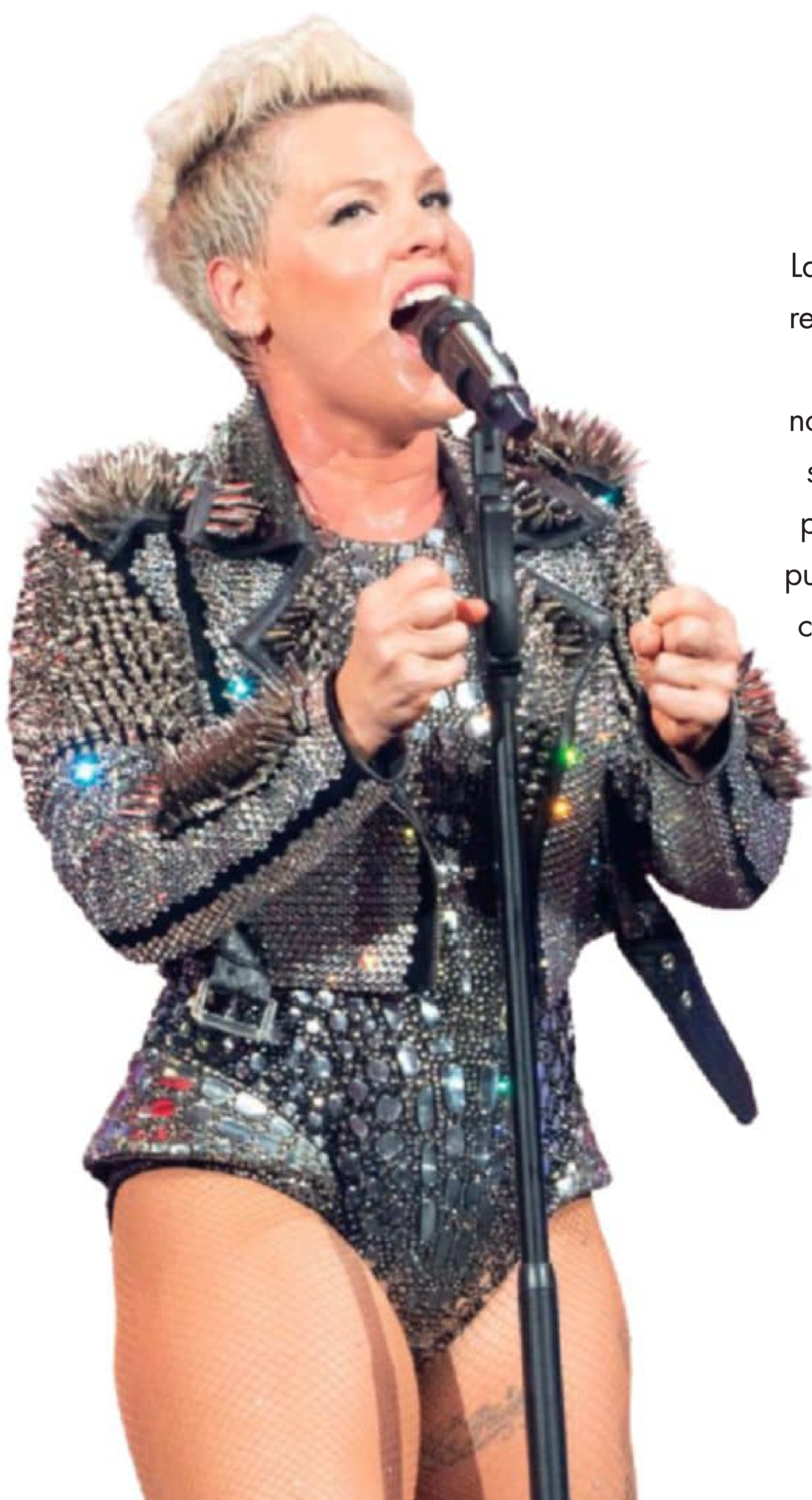


Para escuchar

MICRODOSIS DE AMOR PROPIO

Katherine Porto te invita a hacer una pausa para despertar, sanar, cuestionarte y volver a ti. En cada episodio comparte historias reales, herramientas de bienestar y entrevistas poderosas. Este espacio se convierte en un acompañamiento si estás lista para transformarte desde adentro, dejando a un lado lo cursi y enfocándose en lo revolucionario. **Escúchalo en diferentes plataformas de podcasts.**

FOTO: CORTESÍA DE SPOTIFY.



Gritar, correr, sobrevivir... juntas

POR ANDREA SIERRA

El terror siempre ha sido territorio de catarsis, pero en los últimos años también se ha convertido en un espacio donde las mujeres no solo sobreviven: lideran, pelean y toman decisiones difíciles.

Después de que *Ready or Not* se consolidara como favorita de culto por su mezcla de humor negro, sangre y un final inolvidable, ahora el universo se amplía con más acción y más personajes con la secuela, en donde Samara Weaving regresa como Grace y Kathryn Newton se suma como Faith, su hermana distanciada.

Entre peleas y mucha complicidad fuera de cámara, platicamos con ambas sobre vivir en este mundo y por qué el horror femenino vive su mejor momento.

Samara, *Ready or Not* ya es una favorita del terror. ¿Qué te emociona más de regresar a este universo?

SAMARA: Muchas cosas. Sobre todo, volver a trabajar con el mismo equipo, todo se siente muy lúdico, muy creativo, como si hicieras una película con tus amigos. La primera fue tan divertida que regresar era casi obvio. También extrañaba a Grace. Puede sonar cursi, pero de verdad la quiero mucho. Es caótica, fuerte, sarcástica... y volver a ponerme sus Converse fue como reencontrarme con una vieja amiga.

Kathryn, ¿qué te emocionó más de unirse al universo de *Ready or Not* para esta segunda entrega?

KATHRYN: La oportunidad de entrar a una franquicia tan querida y, además, trabajar otra vez con Matt y Tyler. Ya había colaborado con ellos antes y sabía que el set sería un lugar creativo y muy divertido. Y cuando me dijeron que escribieron el personaje de Faith pensando en mí, fue una locura. Es algo muy raro y especial como actriz.

Sin spoilers, ¿puedes contarnos un poco de tu personaje y la energía que aporta a la historia?

KATHRYN: Interpreto a Faith, la hermana distanciada de Grace. Es una buena persona, pero llega con sus propios problemas emocionales y termina causándole conflictos a su hermana. Ella quiere que la rescaten, pero al mismo tiempo tiene que aprender a salvarse sola. Esa dualidad le da mucha vulnerabilidad y también humor.

¿Qué te permite explorar el terror como actriz que otros géneros no te dan?

SAMARA: Te empuja al extremo absoluto. No hay medias tintas. Corres por tu vida gritando, llorando, peleando... atraviesas cada emoción humana a tope. En otros géneros todo puede ser más sutil, más interno, pero aquí todo es al 100. Es agotador, sí, pero también muy terapéutico. Es como una liberación emocional enorme. Entiendo perfecto eso de la "scream therapy".



Kathryn, ¿cómo fue construir la dinámica entre tu personaje y el de Samara? ¿La conexión fue inmediata o se desarrolló con el rodaje?

KATHRYN: Fue muy natural. Sam es una de las personas más generosas que he conocido. Desde el principio me invitaba a cenar, a hacernos las uñas, a pasar el rato... incluso me ayudaba a mandar mensajes a chicos. No tuvimos que forzar nada. Esa amistad real hizo muy fácil construir la relación de hermanas en pantalla.

Después de terminar el proyecto, ¿qué descubriste de ti misma como actriz que quizás no habías notado antes?

SAMARA: Creo que siempre me sorprende mi propia resistencia. Los días son larguísimo, físicamente muy demandantes, y aun así sigues. Corres, saltas, peleas, repites tomas... y al final miras atrás y dices: "¿Cómo sobreviví a esto?".

Hay una línea muy delgada entre el miedo y el empoderamiento en Grace. ¿Cómo navegas ese balance en esta parte?

SAMARA: Para mí era importante no jugar solo con el miedo. Quería explorar el *shock*, la

negación, la rabia, el humor, el amor... todas esas emociones dentro del terror. Y esta vez, al tener a Faith a mi lado, fue diferente porque ya no estaba sola. Podíamos hablar, bromear o discutir. Eso abrió espacio para la comedia y el drama al mismo tiempo e hizo el viaje más humano.

¿Cuál fue tu parte favorita de esta segunda entrega? ¿Alguna escena o momento especial?

KATHRYN: Cualquier escena con Sam. Los momentos donde la comedia entra o conectamos emocionalmente como hermanas son mis favoritos. Me gusta cuando la película se siente real, no solo terror constante. Esos pequeños respiros hacen que el público conecte todavía más.

¿Cómo te sientes con el hecho de que el terror esté más liderado por mujeres en este momento del cine?

SAMARA: Me encanta. Amo a las *scream queens*, crecí viéndolas. Ver mujeres luchar, defenderse y ganar es increíble. Y además

el público responde muchísimo. Es emocionante formar parte de eso.

¿Qué esperas que el público sienta cuando salga del cine al ver la película?

KATHRYN: Que salgan llenos de energía, como después de una montaña rusa. Yo salí del cine riéndome, con adrenalina, comentando cada escena. Ojalá todos vivan esa misma experiencia.

¿Cómo describirías la evolución de los personajes y la inteligencia femenina en esta secuela?

KATHRYN: Los personajes cambian, toman decisiones inesperadas y se contradicen. Como en la vida real. Grace y Faith no son una sola cosa: evolucionan todo el tiempo y eso hace que la historia se sienta más humana y menos predecible.

Si Grace tuviera una regla definitiva de supervivencia en *Ready or Not 2*, ¿cuál sería?

SAMARA: (Ríe) Tal vez... tener suerte. Mucha suerte. Y no tomar decisiones tontas. A veces, sobrevivir es solo eso.

Fama,



amistad, errores y



segundas oportunidades

Cameron Diaz, Keanu Reeves y Matt Bomer nos contaron todo sobre *Outcome*, su próxima comedia oscura que explora temas de consecuencias y enmendar errores.

POR CONSTANZA ALCOCER

FOTOS: CORTESÍA APPLE TV+

A

partir del 10 de abril
llegará **Outcome** a Apple
TV+, una película dirigida
y coescrita por Jonah
Hill (sí, el mismo de *21
Jump Street*) en la que

Keanu Reeves interpreta a Reef Hawk, un reconocido actor de Hollywood que es extorsionado por un misterioso video que está seguro que arruinará su imagen y llevará al fin de su carrera. Para intentar encontrar al chantajista y evitar la salida de dicho video, Reef recurre a sus *besties* de toda la vida: Kyle, interpretada por Cameron Diaz, y Xander, interpretado por Matt Bomer, además de su abogado de crisis (interpretado por el mismo Hill), para que lo acompañen en un viaje para hacer enmiendas con la gente a la que pudo dañar en el pasado.

Sin tener la misma experiencia de Reef, el trío pudo hasta cierto punto identificarse con él, pues saben lo que significa ser famoso. En el caso de Keanu, logró encontrar algunas cosas en común con su personaje. "Entendía algunos parámetros de mi personaje y he compartido algunos sentimientos con él", explica en entrevista. "Pero en realidad no he tenido su experiencia. Pude tomar cosas de mi vida, aunque no fue algo biográfico".

Por su lado, Cameron y Matt tuvieron la perspectiva de quien acompaña a alguien bajo constante presión y lograron tomar aspectos también de su propia experiencia al prepararse para interpretar a los *BFFs* de Reef. "Es una película sobre la complejidad del ser humano y las presiones de la sociedad", cuenta Cameron Diaz. "Hoy en día tenemos redes sociales, y eso hace a todos famosos dependiendo de los *likes*. Mucha gente cree que quiere eso, pero aquí vemos cómo se siente desde adentro en circunstancias extremas". A lo que Bomer agrega: "Para mí, fue entender la proximidad a la fama. Tengo amigos que lograron cierto nivel de éxito antes que yo, así que entendí lo que es ver a un amigo pasar por eso y todas las pruebas y errores que vienen con ese proceso".

La peli plantea temas profundos a través de la comedia, por lo que en la plática surge la pregunta: ¿por qué el humor funciona para hablar de temas incómodos? Reeves concluye que el humor crea un



espacio seguro para decir cosas difíciles, mientras que Cameron considera que la mezcla de comedia y drama es parte de la naturaleza humana. "La felicidad y la tristeza no están separadas, van juntas. Caminas sobre esa línea todo el tiempo", explica. Y ejemplifica: "Es como estar en un funeral: lloras la pérdida de alguien, pero del otro lado de la habitación alguien ríe. Eso no significa que no estén tristes".

"Ese probablemente sería Jonah (Hill)", bromea Bomer.

Y aunque lo hace desde la comedia oscura, la película busca hacernos reflexionar sobre nuestras decisiones y sus consecuencias. En este caso, es un planteamiento visto desde el mundo del entretenimiento, pero que Cameron piensa que va mucho más allá. "Es un reto cuando estás tan inmerso en tu carrera, en cualquier carrera", reflexiona. "Reef tomó muchas decisiones priorizando su trabajo y al final la pregunta es con qué te quedas y qué tienes para reflexionar. Cuando estás motivado por el éxito o te acomodas en un estilo de vida que quieres mantener, puedes dejar de crecer. Al final, se trata de preguntarte quién eres, qué quieres de la vida y qué necesitas hacer para lograrlo".

A veces, como ocurre con Reef en la historia, hay que enfrentar el pasado

para formar quiénes somos hoy. Keanu lo relaciona mucho con la amistad, como la que vemos entre Reef, Kyle y Xander. "En esta historia se trata de ver un reflejo de ti a través de tus amistades", revela. "Las personas que te han conocido durante años pueden decirte cosas que otros no". Aunque bromea con que los personajes de Diaz y Bomer no siempre le decían las cosas a Reef.

Cameron añade que esas confrontaciones pueden ser complicadas. "No puedes cambiar a alguien ni hacer que escuche algo para lo que no está listo", dice. "Puedes decirlo mil veces, pero en ocasiones debes dejar que se estrellen y se quemen. Es la única forma en la que de verdad ven el desastre que están creando".

Y no solo eso: como aporta Matt, "todos tratan de descifrar sus propias vidas. Cada uno tiene sus propios retos".

Aunque *Outcome* cuenta una historia de Hollywood y escándalos mediáticos, hablando de la fama, lo cierto es que entre las risas nos hace reflexionar sobre algo que todos entendemos (famosos o no): los errores que cometemos, las consecuencias que estos pueden provocar y las personas que mantenemos a nuestro alrededor y que nos ayudan a ver cuándo tenemos algo que arreglar del camino.

Catching up with *Euphoria*

POR MARIANA MIJARES



Te ponemos al día con la serie que marcó a una generación, lanzó al estrellato a sus protagonistas y que ahora regresa con una tercera temporada.

Desde el estreno de *Euphoria* en 2019, atrapó la atención con su retrato de una generación de jóvenes adictos, heridos y rotos. Dos temporadas después, la serie que acumula 25 nominaciones y nueve premios Emmy y que lanzó al estrellato a Zendaya, Jacob Elordi y Sydney Sweeney regresa con una tercera entrega donde seguirá explorando la redención y la posibilidad —o no— de reinventarse.

Basada en la serie israelí *HOT*, creada por Ron Leshem y Daphna Levin, la producción tuvo que posponerse en múltiples ocasiones debido a las huelgas laborales de Hollywood, las trágicas muertes de Angus Cloud y del productor ejecutivo Kevin Turen, así como a los numerosos compromisos del elenco y el equipo. Por fin, la espera termina: *Euphoria* vuelve el 12 de abril.

¿En qué nos quedamos?

Conocimos a Rue (Zendaya) como una adicta que intentaba dejar las drogas mientras descubría el amor junto a Jules (Hunter Schafer). Aquella promesa de huir juntas al final de la primera temporada se desmoronó en el último minuto y lo que siguió fue un descenso brutal: la recaída de Rue, el engaño a su familia, un peligroso trato con la traficante Laurie y una huida casi cinematográfica por los suburbios.

A la par, el triángulo tóxico entre Nate (Jacob Elordi), Maddy (Alexa Demie) y Cassie (Sydney Sweeney) explotó en la obra de teatro de Lexi (Maude Apatow), que resultó un espejo incómodo donde todos se vieron reflejados. En las últimas escenas, un tiroteo con la policía deja a Ash herido de muerte y a Fez, el *dealer* de Rue (Angus Cloud), arrestado; no obstante, tras la muerte de Angus Cloud en 2023, queda la expectativa del cierre que le otorgará la serie.

Nate entrega a su padre, Cal, a las autoridades, y Rue, tras reconciliarse brevemente con Jules, narra: "Recuerdo lo que me dijo Ali: 'La idea de ser una buena persona es lo que me impulsa a intentar serlo. ¿Tal vez haya algo de cierto en eso?'".

¿Qué veremos ahora?

La temporada 3 contará con un salto en el tiempo de varios años, sacando a los personajes de su entorno habitual de la prepa. La historia retoma a ese grupo de amigos justo cuando el mundo se vuelve más grande y más salvaje.

De acuerdo con el creador, director y escritor Sam Levinson, Cassie estará instalada en los suburbios junto a Nate, con quien está comprometida y tratando de construir una vida que, al menos en apariencia,

parece perfecta. Sin embargo, esa fachada se sostiene sobre una obsesión con las redes sociales y una comparación constante con las supuestas "vidas ideales" de sus antiguos compañeros.

El salto temporal también llevará a Jules, Maddy y Lexi a territorios completamente nuevos: Jules se adentra en la escuela de arte, nerviosa por su futuro como pintora; Maddy da sus primeros pasos en una agencia de talentos en Hollywood y Lexi comienza a trabajar como asistente de una *showrunner* (interpretada por la estrella invitada Sharon Stone), un entorno que la obliga a mirar su propia voz creativa desde otro ángulo.

Esta nueva etapa también estará marcada por ausencias. Kat, interpretada por Barbie Ferreira, ya no formará parte del universo de la serie. La nueva temporada de *Euphoria* se filmó en 35 mm y 65 mm para lograr una estética más amplia y casi épica, reflejando la transición de sus personajes hacia la adultez. Además del elenco principal se suman nuevas caras, como Rosalía, quien interpretará a una bailarina exótica. La historia busca ir más allá del drama juvenil y explorar cómo avanzar a pesar de las cicatrices.

★ LOS PERSONAJES ★



RUE
(Zendaya)

Tras una sobredosis a los 16 e ir a rehabilitación, Rue Bennett nunca creyó del todo en la sobriedad, hasta conocer a Jules Vaughn. Luego recayó a escondidas, manipuló su entorno y quedó endeudada con una traficante. Ahora intenta reconstruirse mientras enfrenta depresión, ansiedad y el reto de descubrir quién es sin las drogas.



JULES
(Hunter Schafer)

La chica ecléctica que llegó a los suburbios buscando empezar de nuevo. Tras el chantaje de Nate y su fallido intento de escapar con Rue, Jules comenzó a cuestionar todo. En la segunda temporada se sintió desplazada por Elliot y traicionó a Rue al revelar su recaída. Aunque aún la ama, ha entendido que no puede salvarla.



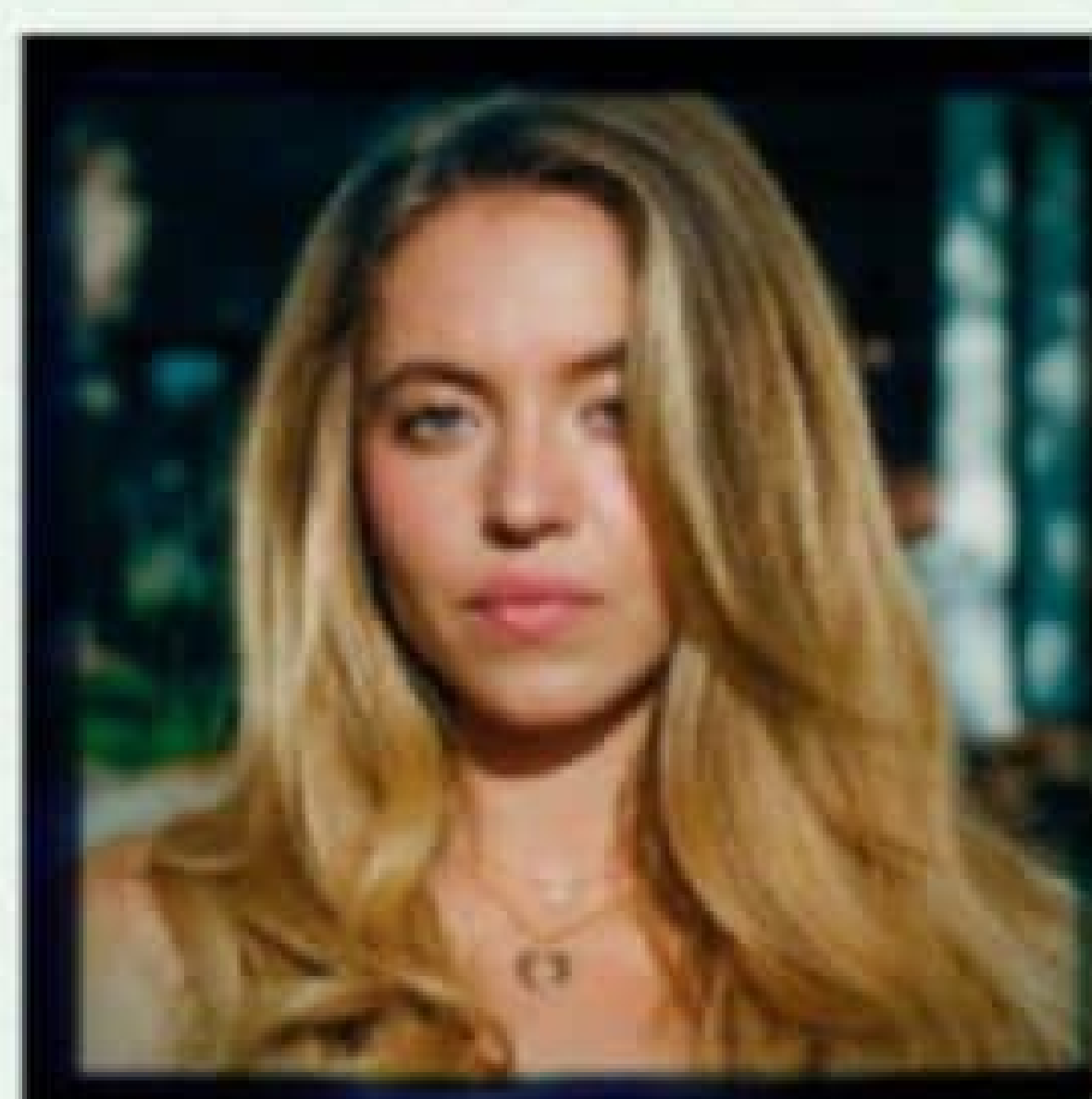
NATE
(Jacob Elordi)

Popular, atlético y aparentemente invencible, Nate Jacobs es un joven violento marcado por los secretos de su padre. Tras ser golpeado por Fez su control se volvió más oscuro: salió a escondidas con Cassie mientras retomaba su relación tóxica con Maddy. Luego devolvió a Jules el video que la incriminaba y denunció a su padre, provocando su arresto.



MADDY
(Alexa Demie)

Segura de su cuerpo y de su poder, Maddy ha vivido atrapada en un ciclo tóxico con Nate. Descubrió la traición de Cassie y su relación secreta, detonando una ruptura dolorosa. Pese a la humillación pública, imaginaba un futuro lejos de East Highland, convencida de que merece algo mejor que el amor violento al que se acostumbró.



CASSIE
(Sydney Sweeney)

Necesitada de afecto desde que su padre las abandonó, ha buscado validación en los hombres. Tras un aborto cayó en una relación obsesiva con Nate y traicionó a su mejor amiga. Entre celos y ansiedad, se desmoronó hasta explotar en público. Ahora intenta rehacerse como *influencer*.



LEXI
(Maude Apatow)

Siempre a la sombra su hermana Cassie y su amiga Rue, observó en silencio. En la segunda temporada volcó lo que callaba en la obra *Our Life*, exponiendo a todos. Ahora transita una nueva etapa mientras enfrenta la soledad, marcada por la detención de Fez.



LAURIE
(Martha Kelly)

La silenciosa, pero letal traficante, sigue siendo una amenaza latente. Rue aún le debe una maleta llena de drogas y Laurie no parece ser de las que olvida una deuda...



K E N I A O S

Un viaje a su
corazón y lo que
este refleja en
su música.

FOTOS: ALFREDO PERSAN

POR LEILANI AVILÉS

En una conversación íntima, Kenia Os nos habla de su nueva canción, *“Tú y yo por siempre”*; de lo que ha aprendido sobre el amor, del momento más catártico en su vida y del mayor reto que enfrenta como mujer en la industria. Vulnerable, firme y más consciente que nunca, la cantante nos abre el corazón sin filtros.

“Tú y yo por siempre” habla de un amor eterno. ¿Qué te enseñó esta canción que antes no veías igual?

Cuando Carla Morrison me envió la canción fue muy fuerte para mí. Nunca había tenido una canción de amor con un mensaje tan claro, tan contundente. Sí había hecho baladas, pero no algo que literalmente hablara de un *“final feliz por siempre”*.

Jamás pensé hacer una canción así, pero hoy me siento muy identificada con la letra; conecta a profundidad conmigo en este momento de mi vida. Si me la hubieran presentado en otro momento, tal vez habría dicho que no. Ahora fue todo lo contrario: sentí que tenía que grabarla, que me hacía sentir demasiado y que iba a conectar con parejas, con familias, con cualquier persona que crea en el amor... porque de eso se trata la música: de sentirla y proyectarla.

¿Cuándo supiste que querías dedicarte a la música?

Fue un proceso complicado. Cuando decidí tomar las riendas de mi carrera y entendí que ya no era un juego, sino algo real, todo cambió. Mi equipo y yo tuvimos que aprender desde cero muchísimas cosas: caernos, levantarnos, volver a intentar.

Ha sido un viaje retador, pero también muy disfrutable. Cada vez me gusta más estar aquí. Sigo enfrentando retos, pero ahora los abrazo y me encantan.

¿Cuál ha sido el momento más catártico de tu vida?

Tomar el control de mi vida. De mi carrera, de mi trabajo, de mi dinero, de mis decisiones... hacerme responsable de mí misma.

Fue un momento muy fuerte, pero también liberador. Priorizarme y decir *“yo puedo con esto”* me cambió por completo. Hoy me siento orgullosa de esa decisión.



“Priorizarme y decir: ‘Yo puedo con esto’”.

—KENIA OS.

¿Cuál es el mejor consejo de vida que te han dado?

Mi mamá siempre me dice que el éxito, la fama o el dinero son irrelevantes si tu núcleo no está bien.

Si no estás bien en tu centro no puedes disfrutar nada de lo que llega. Ese consejo cambió la forma en que veo mi vida y mi trabajo. Primero tienes que estar bien contigo y con los tuyos.

¿En qué encuentras inspiración?

En lo que vivo y en lo que siento. En lo que quiero decirle al mundo.

Tal vez suene egocéntrico, pero me inspiro mucho en mi propia vida, en mis emociones, en la energía en la que me estoy moviendo. Desde ahí nacen mis canciones.

Después de todo lo que has aprendido, ¿qué consejo de amor le darías a las mujeres de esta generación?

Que sean independientes. Que tengan lo suyo. Que nunca dejen de trabajar por lo que quieren.

Amarte a ti misma te permite amar más profundo a otra persona. Nunca se pierdan en una relación. No dependan de nadie, ni mental ni económicamente. La independencia es clave y lo más valioso dentro del amor es la libertad.

¿Qué ha sido lo más difícil de ser mujer en la industria musical?

Que muchas veces, por más que te esfuerces, nunca parece suficiente. Ensayas meses, trabajas ocho horas diarias, te preparas físicamente, cuidas cada detalle... y aun así se te exige más. Mientras tanto, a veces un hombre puede hacer mucho menos y recibir el doble de reconocimiento. No es algo que solo me pase a mí, es un reto que enfrentamos muchas mujeres: tenemos que esforzarnos cinco veces más y eso puede ser frustrante. Pero seguimos.

¿A qué le tienes miedo hoy?

A perder a las personas que amo. En este momento de mi vida ese es mi mayor miedo. Más que cualquier cosa profesional.

Si tu vida tuviera un *soundtrack*, ¿a qué artista sonaría?

A Ariana Grande. Cien por ciento.

Kenia Os está en una etapa donde el amor no es ingenuidad, sino elección, donde la independencia no compite con el romance, sino que lo fortalece, y donde el éxito no significa nada si no está acompañado de equilibrio interior. Más consciente, más firme y más libre que nunca, Kenia demuestra que crecer también es aprender a no perderse en el proceso.



Hero Fiennes-Tiffin

Nos ha robado el corazón desde que lo vimos en la saga *After*, pero ahora Hero se quita la chaqueta de chico malo para sacar la lupa de detective. Se convierte en uno de nuestros actores favoritos y ahora queremos saber todo sobre su mente brillante.

POR LEILANI AVILES

El comienzo de un sueño

Hero confiesa que interpretar a Sherlock Holmes es, literalmente, un sueño hecho realidad. “Soy *fan* de Sherlock desde antes de que pudiera leer: mi papá me contaba historias sobre él”, me dice con emoción. Aunque ya conocía las versiones de Robert Downey Jr. y la de la BBC, Hero supo que este papel era para él desde el momento de la audición. ¡Y nosotras no podríamos estar más de acuerdo!

“He sido *fan* de Sherlock desde antes de que pudiera leer; mi papá me contaba historias sobre él”

Fan del misterio

Para Hero, lo más emocionante de este proyecto fue trabajar con Guy Ritchie. Se siente tan afortunado que asegura: “Creo que muchos de mis sueños casi se cumplen... necesito uno nuevo porque estoy viviendo uno ahora mismo”. Esa pasión por lo que hace nos mantiene pegadas a la pantalla. “Tal vez deberíamos tomar un poco de esa curiosidad natural y el impulso que Sherlock tiene. Aunque las cosas se pongan difíciles antes de mejorar, siempre hay que seguir el instinto”, agrega.

En su tiempo libre

Si no descifra pistas frente a la cámara, Hero prefiere mantener las cosas simples. Aunque admite que no es tan superdotado como su personaje, “no soy tan inteligente como él, ¡estamos a kilómetros de distancia!”, disfruta de sumergirse en historias potentes. Es un chico que prefiere escuchar su propia intuición antes que seguir un manual.

P.D. Aunque piense lo contrario, nosotras creemos que sí tiene el encanto y la inteligencia de Sherlock.

¿Harás *match* con Hero?

Cita perfecta: Algo auténtico. El amor no se aprende en un libro de texto, así que una cita donde fluyan las risas y la charla natural sería su ideal.

Frase favorita: “A veces las cosas se ponen difíciles antes de mejorar”. Una lección que aprendió investigando a su personaje.

Película favorita: *The Iron Giant*. Fue su primera película favorita y le guarda un cariño especial desde niño.

Guilty pleasure: Admitir que le encantó pretender ser un genio absoluto mientras grababa la serie.

Love advice: “Escúchate a ti mismo. El amor es algo intrínseco y es difícil aplicar las mismas reglas para todos”.

A woman with long brown hair, wearing dark sunglasses, a vibrant red sleeveless dress with a draped skirt, and multiple silver bangles, is walking on a city street. She is carrying a small black handbag. The background is a blurred urban scene with parked motorcycles and buildings.

style

EN MOVIMIENTO

Siluetas
que fluyen,
envuelven y
transforman.

POR ANDREA SIERRA



Blusa, **Magda Butrym**.



Top, **H&M**.



Cárdigan, **Zara**.



Falda, **Essé Studios en Farfetch**.



Vestido, **LAPOINTE**.

TOTALMENTE

En control

El secreto del drapeado está en el equilibrio: pliegue estratégico, caída precisa y tensión donde importa. Puede marcar la cintura, suavizar la cadera o estilizar el torso sin necesidad de estructuras rígidas. Es construcción calculada a la perfección.



FORMA

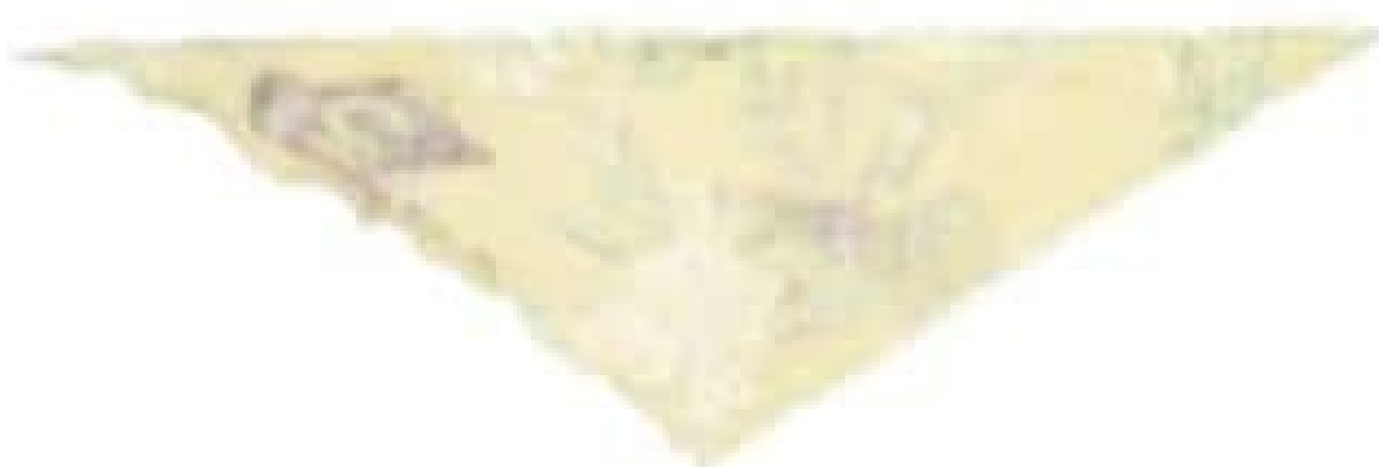
Aquí no hablamos de rigidez ni de líneas estrictas, sino de una silueta con dimensión, profundidad y una presencia casi escultórica.

Complementos

Piezas limpias, brazaletes minimalistas o bolsas que generan contraste frente a la suavidad de la tela. La clave es no interrumpir la caída.



Lentes de sol, **Chloé**.



Pañuelo, **Bimba y Lola**.



Bolsa, **Longchamp**.

Zapatos

Cuando el foco está en la tela, los zapatos deben acompañar sin competir. Sandalias minimalistas y *stiletto*s limpios ayudan a mantener la armonía y alargar la figura.



Zapatos, **Fendi**.



Zapatos, **Giuseppe Zanotti**.



Zapatos, **Roger Vivier**.



Sandalías, **Tory Burch**.



ACCESORIOS

Tesoros

Ya sea en la solapa, sujeto al suéter o incluso en las medias, los broches regresan como acento clave del *look*: desde pines *vintage* hasta piezas con cristales o joyas heredadas que cargan mucha historia.

1. Broche, Schiaparelli. 2. Broche, Dior. 3. Set de broches, Zara. 4. Broche, Max Mara. 5. Broche, LOEWE. 6. Broche, Valentino Garavani. 7. Broche, Maje. 8. Broche, Tory Burch. 9. Broche, Moschino. 10. Broche, Rabanne.



EQUILIBRA EL PRINT
con una base neutra, como negro, para que el estampado protagonice sin saturar el outfit.

Bye, bye romantic

Si el romance no es lo tuyo, dale un giro inesperado y apuesta por un *animal print* que rompa con la dulzura del cuello y cree un contraste. Mezcla accesorios con carácter y agrega el efecto piel de la chamarra.

1. Collar, **Falamank**. 2. Lentes de sol, **Ray-Ban**. 3. Blusa, **Carolina Herrera**. 4. Born in Roma Donna, **Purple Melancholia, Valentino**. 5. Reloj, **Mido**. 6. Bolsa, **Coach**. 7. Zapatos, **Maison Margiela**. 8. *Shorts*, **Dolce & Gabbana**. 9. Accesorio para pelo, **Burberry**. 10. Anillo, **Otiumberg**. 11. Pulsera, **David Yurman**. 12. Aretes, **URSA**.

¿CÓMO USAR?

Cuello Claudine

También conocido como cuello Peter Pan, este detalle se posiciona como uno clave de la temporada. Su encanto radica en ese guiño a lo infantil y el romanticismo clásico proveniente de inicios del siglo XX. Hoy regresa reinventado: más versátil, más *chic* y listo para adaptarse a cualquier estilo.

POR ANDREA SIERRA



Chamarra, **Prada**.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

En capas

Entre herencia y reinención.

POR ANDREA SIERRA

1. VOLÚMENES

Los olanes cobraron fuerza entre el Renacimiento y el Barroco como símbolo de estatus en la élite europea, se consolidaron en la época victoriana como esenciales del guardarropa femenino y, con la llegada de la máquina de coser, se volvieron más accesibles. Hoy, en capas, escalonados o con volantes dramáticos siguen siendo un recurso infalible en el universo de la moda.



ZIMMERMANN

2. DE REGRESO

Esta primavera, las maxifaldas con olanes vuelven para confirmar que la moda es cíclica y, cuando algo funciona, siempre retorna. Cada propuesta tiene su propia personalidad, pero todas comparten algo: movimiento, ligereza y esa capacidad de verse espectaculares cuando el calor no da tregua.



ATEMPORAL
Si hay volumen en la falda, abrázalo. Equilibra con accesorios que sumen presencia: aretes escultóricos, collares llamativos o lentes con carácter. La clave está en acompañar el movimiento sin competir con él.

3. MÁS ES MÁS

Si eres *petite*, apuesta por capas más finas y verticales para alargar visualmente; si buscas dramatismo, elige volantes amplios y juega con las proporciones.

1. Camisa, Massimo Dutti. 2. Lentes de sol, Miu Miu.
3. Choker, Cult Gaia. 4. Aretes, Pandora.
5. Anillos, Missoma. 6. Pulsera, Monica Vinader. 7. Reloj, OMEGA. 8. Bolsa, Fendi. 9. Zapatos, Dior. 10. Falda, Alaïa.
11. Lentes de sol, Gucci. 12. Aretes, Bimba y Lola.
13. Collar, Cult Gaia. 14. Anillo, PAULA en Farfetch.
15. Anillo, Versace. 16. Reloj, Longines. 17. Brazaletes, Silvia Furmanovich. 18. Zapatos, Valentino. 19. Bolsa, Desigual. 20. Falda, AllSaints. 21. Bodysuit, Ellaz.

FOTOS: LOOK: ZIMMERMANN, SPRING/SUMMER 2026. CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Los zapatos que se convirtieron en un verdadero objeto de deseo

Si alguna vez un par de zapatos te hizo sentir más elegante al instante, tal vez entiendes el efecto Vivier.

POR ANDREA SIERRA

Desde hace décadas, Roger Vivier aparece una y otra vez cuando se habla de zapatos y lujo. Sus diseños, reconocibles por líneas limpias y esa icónica hebilla rectangular, han pasado por alfombras rojas, editoriales y clósets que apuestan por piezas que duran más de una vida. Más que seguir tendencias, la firma creó un lenguaje propio: accesorios capaces de elevar cualquier *look* con un solo gesto.

Su importancia dentro del mundo de la moda no es menor. Ayudó a consolidar la idea de que el calzado podía tener el mismo peso que una prenda de alta costura, convirtiendo al zapato en protagonista del *outfit* y no en un simple complemento.

El detalle que lo cambió todo

Toda marca famosa tiene un símbolo. Aquí, es la hebilla rectangular. Gráfica, limpia y reconocible al instante, funciona casi como una firma. Inspirada en aquellas hebillas ornamentales que la aristocracia llevaba como joyas para los pies, Vivier la reinterpretó con líneas más geométricas y modernas. Con el tiempo, ese detalle salió del zapato y empezó a aparecer también en bolsos, cinturones y otros accesorios.

A mano

Más allá de la estética, hay algo que siempre ha distinguido a la casa: cómo se construyen sus piezas. Bordados delicados, materiales de alta calidad y acabados minuciosos hablan de una tradición artesanal que prioriza el detalle por encima del exceso.

Quizás por eso sus accesorios se sienten tan versátiles. Funcionan igual de bien con un vestido de noche que con unos *jeans* y camisa blanca. Siempre aportan el toque final que hace que el *look* se vea más pulido, más intencional.



De la realeza al cine

Con los años, esa elegancia silenciosa encontró su lugar natural en los escenarios. Piezas que acompañaron a figuras que marcaron época, desde **Elizabeth II** hasta **Marlene Dietrich**, **Brigitte Bardot** y **Elizabeth Taylor**. Y más que accesorios, se volvieron parte de la memoria visual de la moda.

Evolución

Con el paso del tiempo, la marca ha sabido actualizar sus códigos sin perder identidad.

- **En 2004**, bajo la dirección de Bruno Frisoni, sus clásicos adquirieron un aire más contemporáneo y conectaron con nuevas generaciones.
- **Desde 2018**, Gherardo Felloni sumó una mirada más narrativa y ecléctica, manteniendo siempre el equilibrio entre herencia parisina y modernidad. Hoy, la *maison* aún apuesta por piezas que no dependen de la temporada. Diseños que se quedan en el clóset durante años y acompañan distintos momentos de tu vida.

Porque, al final, hay zapatos que tan solo combinan... y otros que cambian la forma en la que caminas. Ese es exactamente el efecto Roger Vivier.

Glam* news

Lanzamientos que combinan estilo y actitud. Moda, belleza y accesorios que definen la temporada.

POR PALOMA PACHECO



Verano, pero muy PRADA

prada.com

En *Days of Summer 2026* todo es ligero y cómodo: vestidos frescos, *slips* rectos, lino, encaje y el famoso nylon negro. Las siluetas mezclan lo femenino y lo masculino con naturalidad, entre *shorts* bóxer, blusones amplios y guiños retro. En accesorios dominan zapatos bajos, tenis y el bolso *Prada Route*. Menos reglas, más actitud: así se vive el verano según Prada.



Good Girl ahora también es un lip oil

carolinaherrera.com/mx

Carolina Herrera amplía su línea *Good Girl* con *Good Girl Lip Oil*, un aceite labial que combina brillo, tratamiento y confort en una sola fórmula. Transparente y favorecedor para todas, el tono *Bésame Mucho* envuelve los labios con un acabado *juicy* y luminoso sin sensación pegajosa. Su fórmula vegana incorpora ingredientes hidratantes que ayudan a mantener la humedad hasta por 24 horas junto con aceite de pitaya, rico en vitamina C y antioxidantes, que nutre y deja un ligero sabor dulce. El aplicador con espátula flexible permite distribuir el producto con facilidad para conseguir labios suaves, brillantes y listos para besar. Un *gloss-oil* pensado para hidratar, cuidar y dar ese efecto que siempre se antoja.



Aventuras bajo el sol

chopard.com/en-intl

Chopard presenta el *Alpine Eagle 41 Beach Edition*, una versión deportiva inspirada en los Alpes. Destaca por su esfera "jasmín de roca" y correa de caucho rosa. Su caja de *lucent steel* resguarda el movimiento automático *01.01-C* certificado como cronómetro. Sumergible hasta 100 metros y con 60 horas de reserva, combina precisión suiza y espíritu veraniego.



Eleva el *denim*

levis.com.mx

Blue Tab Primavera/Verano 2026 es la propuesta más sofisticada de Levi's: clásicos reinterpretados con materiales *premium* y siluetas actuales. Inspirada en el archivo *vintage*, eleva el *denim* con tejidos japoneses, mezclas ligeras y detalles de seda. Destacan nuevas versiones del 501, la *trucker jacket* y cortes amplios más estructurados. En la propuesta femenina el '70s 501, el *patchwork*, las blusas románticas y el *denim* con Tencel consolidan una visión elegante y contemporánea.



Sigue tu ritmo

fendi.com

Fendi presenta el *FENDI Way*, un bolso *hobo* pensado para acompañar el día a día con una elegancia relajada y ligera. Destaca por su silueta trapezoidal y su interior amplio, ideal para una rutina que va de los pilates a la oficina sin escalas. El asa ajustable permite llevarlo cómodamente al hombro, mientras que un pequeño gancho lateral invita a sumar *charms* y personalizarlo a tu estilo. Disponible en tamaño mediano y grande, combina piel y ante en versiones bicolor con interiores vibrantes, de marrón con lila a tono paloma con azul eléctrico, además de opciones monocromáticas en rosa intenso y azul turquesa. Un bolso práctico, versátil y con ese lujo natural que se lleva todos los días.



OURA por fin aterriza en México

ouraring.com/es



El *Oura Ring 4* llega a México en alianza exclusiva con Liverpool. Este anillo inteligente monitorea el bienestar 24/7 y analiza más de 50 métricas sobre sueño, estrés, recuperación y actividad, traducidas en *insights* claros desde su *app*. Fabricado en titanio ligero y también en cerámica *premium*, está disponible en 12 tallas y distintos acabados. Tecnología avanzada y diseño minimalista para usarse todo el día, incluso al dormir.

Scrolling
IG: @hilosomega

Punto + actitud: la fórmula infalible para esta temporada de festivales

Si no sabes qué ponerte para tu siguiente concierto... tenemos la respuesta.

Los festivales son un maratón de música, sol y mucho movimiento, así que necesitas algo que se vea increíble, pero que también resista horas de pie, cambios de temperatura y fotos espontáneas. Ahí es donde el punto entra en juego. Un *top* tejido, un suéter ligero o un *set* logran ese equilibrio perfecto entre *statement* y practicidad.

Para el clima funciona mejor de lo que imaginas. Los puntos abiertos permiten que la piel respire cuando el sol está fuerte, pero al mismo tiempo aportan la cobertura justa cuando corre aire al atardecer. Es esa prenda que no te estorba, no te pesa y también se adapta a lo que pasa durante tu día.

Además, el tejido suma textura y dimensión a cualquier look. En esos días donde a veces reaccionas al típico “no tengo nada que ponerme”, una pieza de punto destaca de inmediato. Se lleva increíble con *shorts* de mezclilla, botas *chunky* y lentes *oversized*, o con una falda fluida y capas de accesorios para un mood más boho. Y tiene un plus superimportante: es cómoda. Se mueve contigo, no aprieta y no pierde forma.

¡Ah!, y si quieres llegar al festival con un look que de verdad hable de ti, crea tu propia pieza antes del evento. Tejer suéteres no solo es un plan muy creativo: también es la forma más genuina de llevar algo único entre escenarios.

LÓGRALO
CON



Estambres Tamm
2000 de Hilos
Omega®, la mejor
calidad para
tus creaciones.



De venta en las mejores
Mercerías y tiendas
de estambres



Escanéame



Estambre 100% acrílico
ideal para tejer a mano o a máquina

OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad
No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820, Tels: 555-522-8660 al 64
pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



TAMM 2000

Estambre

100 %

Acrílico



Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 19 91

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**

FLORECE SIN NOODLE

En su etapa más segura y auténtica, Nic abraza la sensibilidad, la disciplina y el amor propio como pilares de su nueva era musical. Con una frescura natural, apostamos por *looks* ligeros, luminosos y atemporales que reflejan justo lo que su música transmite hoy: una esencia *evergreen*, honesta y en constante evolución.

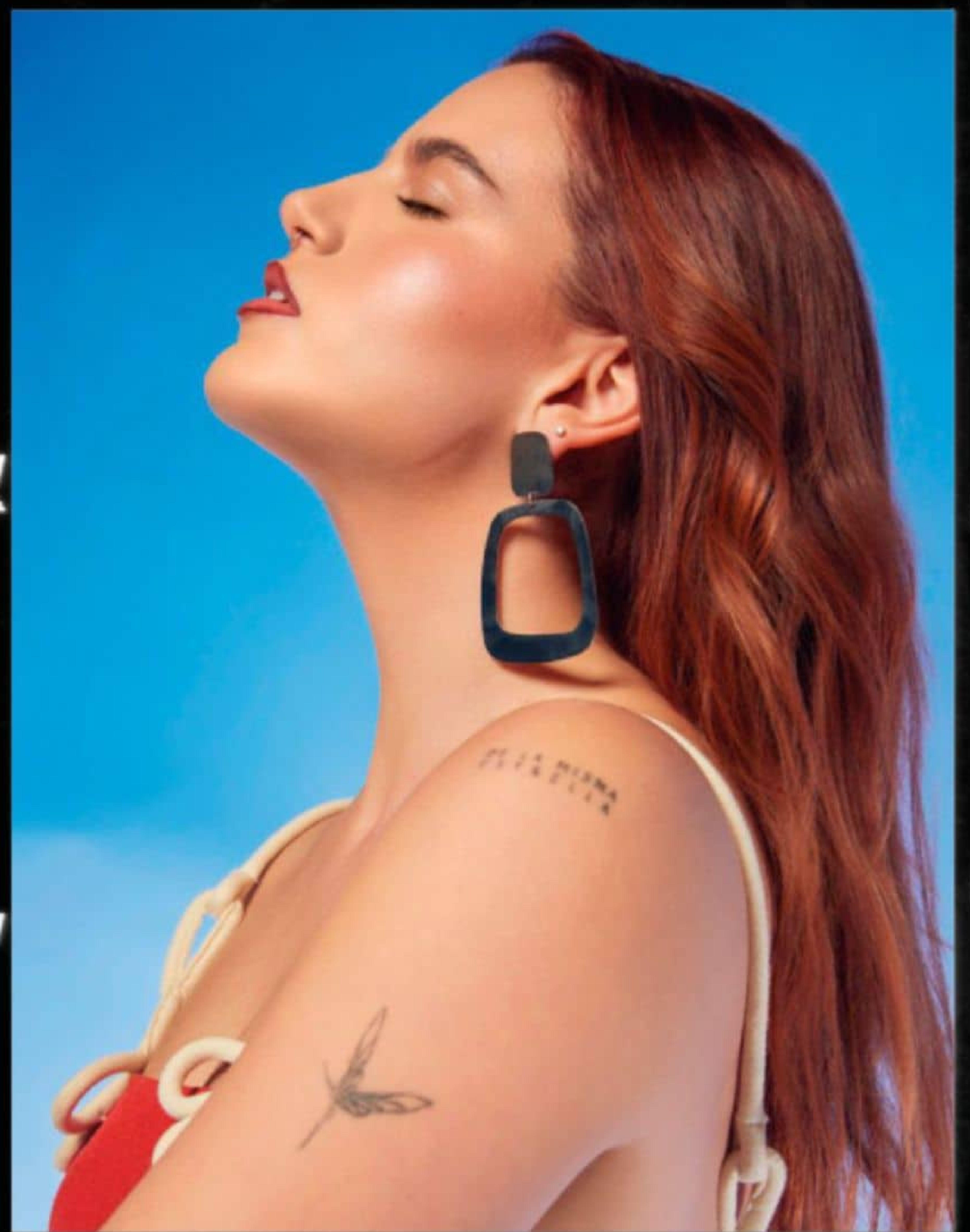


“La música ha
sido mi refugio
toda la vida.
Me ha salvado
de mí, de mi
cabeza y de
mis dudas
internas”.

—NIC.

Página anterior:
Vestido, **Wavey**.
Gabardina, **Simorra**.
Zapatos, **Christian
Louboutin**.
Cinturón y brazalete,
propiedad del stylist.
Aretes, **Massimo Dutti**.
Anillos, **Mand8rla y Rego**.

Esta página:
Full look, **Fendi**.
Lentes, **Marc Jacobs**.
Joyería, **Nodo**.



“Mudarte sola,
comprarte tu
primer carro,
vivir cosas
adultas... todo
eso también
se escucha en
mis canciones”.

—NIC.



Página anterior:
Vestido (rojo), **Farm Rio**.
Joyería, **Nodo**.

Full look (negro), **Maje**.
Aretes, **Dekreta**.
Brazaletes, **Nodo**.
Zapatos, **Propiedad del stylist**.

Esta página:
Vestido, **Desigual x EgonLab**.
Zapatos, **Desigual**.
Cinturón, **propiedad del stylist**.
Aretes, **UNOde50**.
Brazaletes y anillo, **Nodo**.



Top:, **H&M.**
Pantalones,
Boyfriend's Shirt.
Zapatos, **Desigual.**
Joyería, **Nodo.**

“Escribir no es solo talento: es oficio. Si no ejercitas el músculo, no crece”.

— NIC.

“A la Nicole
de hace cinco
años le diría:
‘Cree más en ti’”.

—NIC.

Makeup y pelo:
Leonel Urdaneta
para **Oriflame**.
Coordinación
de producción:
Andrea Sierra.
Asistente de *styling*:
Liz Hernández.

Camiseta, **Desigual**.
Falda, **AllSaints**.
Cinturón, **H&M x Glenn
Martens**.
Brazaletes, **Karizia**
y **Nodo**.
Aretes, **Rego**.
Anillos, **Dekreta**.
Botas y sombrero,
Propiedad
del *stylist*.



glow

Eleva tu

makeup game

POR
CONSTANZA
ALCOCER

FOTOS:
CHRISTOPHER
ARMENTA

Major
Moisture
Smoothing
Lip Balm,
Patrick Ta.

Bálsamo natural
multiusos Tender
Care, Oriflame.

Rose Hermès
Rosy Lip
Enhancer,
Hermès.

Find Comfort Lip
Butter, Rare Beauty.

Bálsamo
Rouge
Coco Flash,
Chanel.

Tu accesorio favorito

Si crees que ves nuevos lip balms por todos
lados, no te equivocas: estamos en la era
del boom de estos productos, y lo cierto es
que no hay nada como unos labios bien
hidratados con un toque de color.

Es temporada de probar cosas nuevas e innovar en los componentes de tu cosmetiquera. Si no sabes por dónde empezar, tranquila... tenemos algunas sugerencias.

L-A-S-H-E-S

Nada aporta dramatismo a tu mirada como unas buenas capas de máscara pestañas. Apuesta por una en tono azul, como la de Chanel para un look innovador. Para algo más tradicional, elige una opción que te aporte definición, lift o extensión.

Lash Idôle
Flutter
Extension,
Lancôme.



Mascara
Noir Allure
Indigo,
Chanel.



Lash Love
Fanorama
Define + Lift
Mascara,
Mary Kay.

Piel radiante

Nada dice "effortless" como una piel que parece no traer maquillaje, aunque sí lo traiga. La clave es una buena base y corrector. Estos son nuestros favoritos más recientes.



Airbrush
Flawless Blur
Concealer,
Charlotte
Tilbury.



The
POrefessional
Foundation,
Benefit
Cosmetics
en Sephora
México.



Terracotta
Joli Teint,
Guerlain.



Teint Idole
Ultra Wear,
Lancôme.



Soft Matte
Complete
Concealer,
Nars.



Rose
Blush,
Hermès.

Brocha,
Hermès.

Terracotta
Blush,
Guerlain.

Pop of blush

Atrévete con un
tono más intenso
en las mejillas:
verás que no te
arrepientes.

The One
Liquid Glitter
Lipstick,
Oriflame.

Máximo brillo
Si buscas un brillo intenso,
con o sin color igual de intenso...
aquí están tus jugadores.

Juicy Tubes
Original,
Lancôme.

Perfecto
Serum Lip Oil,
Givenchy.

Clinique Pop
Lip + Cheek
Oil, Clinique
en Sephora
México.

Water Lip
Stain, Clarins
en Sephora
México.

Juego de sombras

En esta temporada, las sombras retoman protagonismo en el maquillaje, así que anímate a experimentar con una paleta nueva o, si prefieres lo sencillo, elige una sombra líquida... infalible para cualquier look.

Paleta de sombras Idôle Café Crush, Lancôme.



Idôle Tint Liquid Eyeshadow, Lancôme.



Paleta de sombras Les 4 Ombres 29 Coco Jean, Chanel.



Esta página: top,
Raquel Cuevas.
Aretes, Kinto
Elemento. Earcuff,
Sun Jewelry.

Página opuesta:
vestido, **Pull &**
Bear. Aretes,
collar y brazalete,
Fernando
Rodríguez.
Earcuff, Dekreta.
Anillo, **Taia**
Jewelry.



I think there's

FOTOS:
CHRISTOPHER
ARMENTA

been

a glitch...

De acuerdo con Pinterest, una de las tendencias que más veremos este año es la de “*glitchy vibes*”, en la cual vemos un estilo que representa la estética digital distorsionada, lo asimétrico es rey y todo da una vibra futurista. Y como aquí no nos gusta quedarnos atrás, probamos algunos *looks* de este estilo de la mano de la cantante Estibaliz Badiola, quien demostró que un poco de caos e irregularidad en tus *beauty looks* pueden dar ese toque divertido e inesperado que te hará destacar a donde vayas.

Vestido, Pull & Bear. Aretes, Paola Peres Complementos. Brazaletes, Yellow Piña y Phi Store. Anillo, Fernando Rodríguez.





Makeup: Alex
Cruz para
Sephora México
Pelo: Ximena
Nova para
Sephora México
Styling: Brenda
Miranda

Top, Raquel
Cuevas. *Aretes,*
Yellow Piña.
Earcuff, Edna
Grijalva. *Anillos,*
Dekreta, Phi
Store y Alba.

The Halo Lip

Un favorito de makeup artists y celebs.

POR ANDREA SIERRA

Labios con dimensión, brillo estratégico y un efecto óptico que hace que se vean más llenos sin necesidad de filler. Combina lo mejor de dos mundos: contorno definido y centro luminoso. La técnica juega con luces y sombras para crear un "halo" en el corazón del labio, logrando un acabado jugoso y ultrafavorecedor. Y es más fácil de lograr de lo que crees.

Strategic glow

Empieza con un delineador un tono más oscuro que tu labial. Perfila y difumina ligeramente hacia el centro, después aplica tu *lipstick* favorito y añade un toque de *gloss* solo en el centro del labio superior e inferior. Ese punto de brillo crea el efecto halo al instante. La clave está en difuminar bien las transiciones para que no se vea rígido.



FULL
DIMENSION

Para un efecto más dramático combina tres productos: delineador oscuro, *lipstick* satinado y *gloss* con acabado espejo, e incluso un iluminador cremoso al centro. Puedes marcar con suavidad el arco de Cupido con un poco de *highlighter* para potenciar aún más la dimensión... este *look* funciona increíble con tonos *nude* rosados, chocolates o incluso rojos profundos. El contraste controlado hace la magia: definición en los bordes, luz en el centro y un acabado *glossy* que atrapa.

Get the
beauty look



1



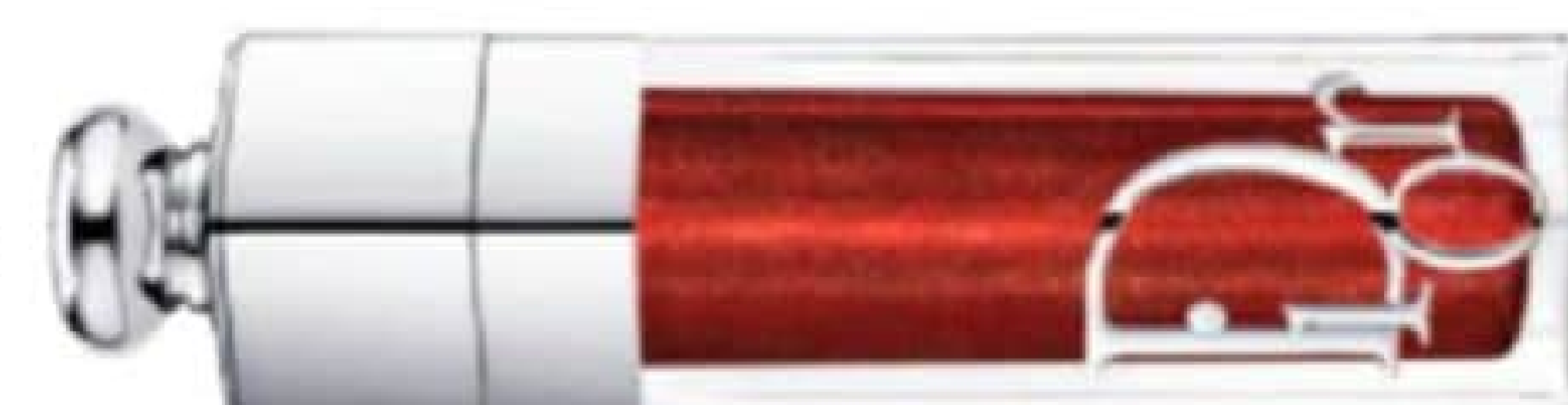
2



3



4



5



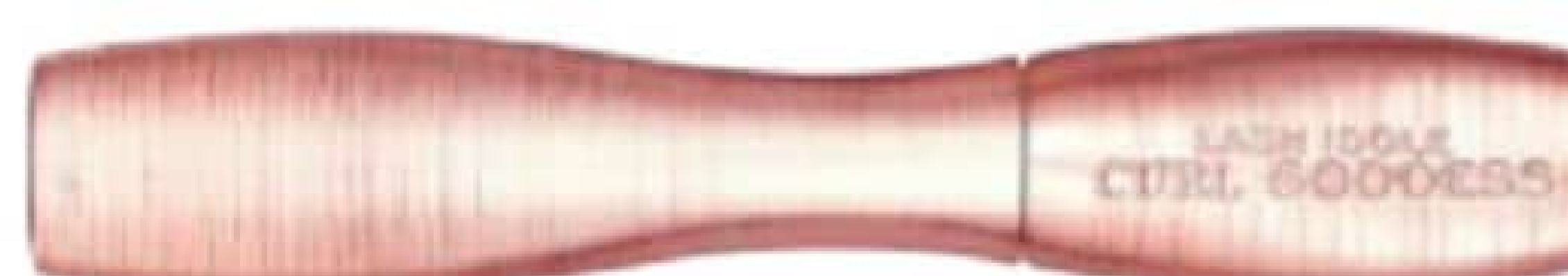
6



7



8



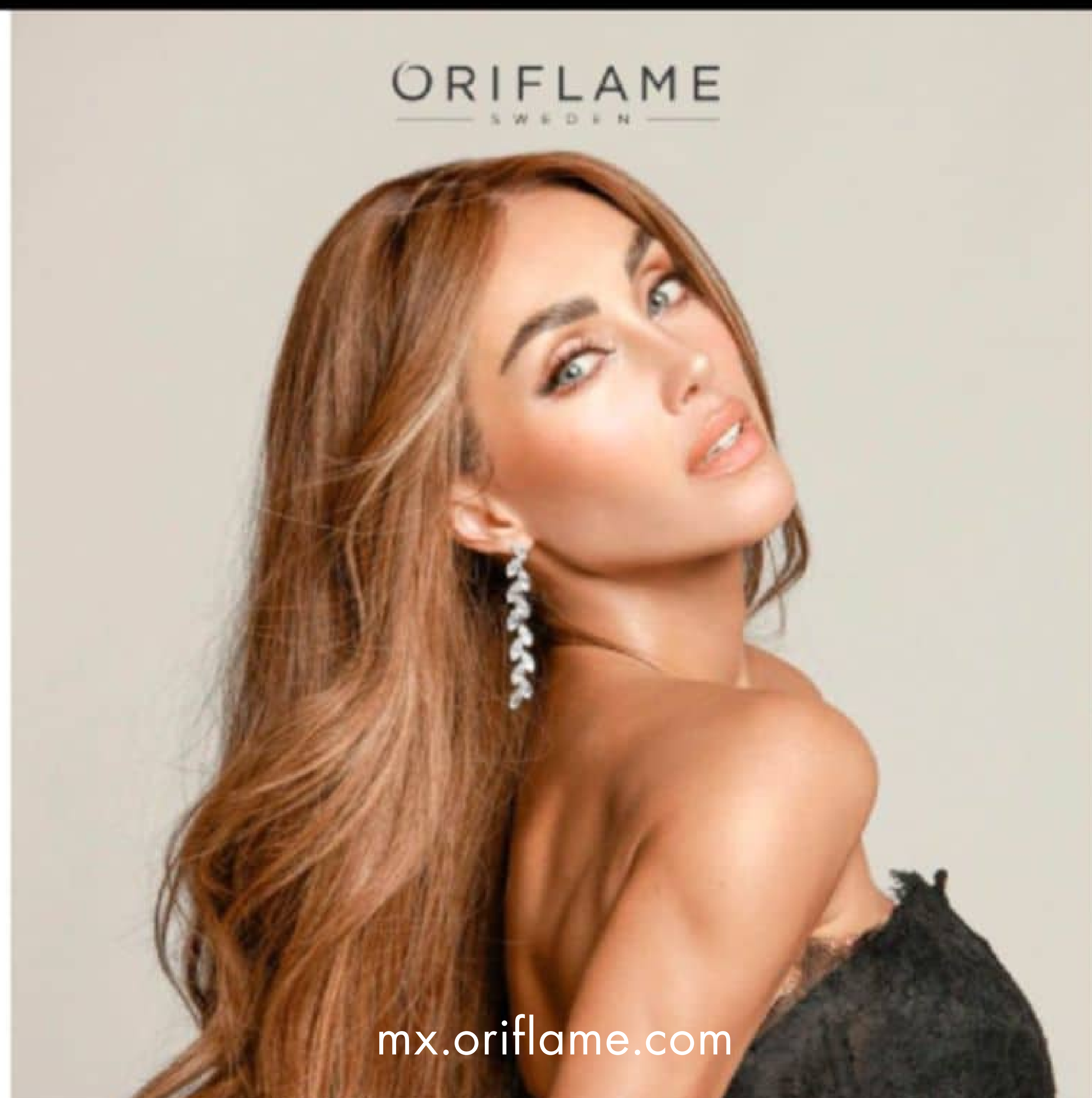
9



10



1. Lápiz para labios, **SARELLY**.
2. One Magic Touch Lip Stylo, **Kiko Milano**.
3. Gloss voluminizador, **Too Faced**.
4. Addict Lip Maximizer, **Dior**.
5. Base de maquillaje en barra, **Dior**.
6. Corrector, **SHEGLAM**.
7. Face Glow Styler **THE ONE**, **Oriflame**.
8. Lash Idôle Curl Goddess máscara de pestañas, **Lancôme**.
9. Brocha, **Real Techniques**.
10. Polvo traslúcido, **Burberry**.



mx.oriflame.com



35 años de belleza con Oriflame... y lo mejor apenas comienza

En una industria donde todo cambia cada temporada, cumplir 35 años no es suerte. Es permanencia. Es adaptación. Es entender a tu comunidad.

Oriflame celebró más de tres décadas en México con una mañana especial junto a medios, *influencers* y aliados de la marca recordándonos algo de lo más importante: las marcas que sobreviven no son las que hacen más ruido, sino las que logran quedarse contigo con el paso de los años.

México es hoy su segundo mercado más importante a nivel global, y eso dice mucho. Ernst Ludberg, vicepresidente Senior y director general de Oriflame México, compartió en exclusiva para *Cosmo* lo que representa

este momento: "Oriflame es una marca que lleva 59 años en el mundo; en México llevamos 35 años... el hecho de que la marca no solo haya sobrevivido, sino evolucionado y fortalecido también a lo largo de estos años es algo muy bonito".

Treinta y cinco años que, en sus palabras, significan: "Sueños cumplidos, mucha alegría y mucho desarrollo personal". En México han vendido más de 490 millones de unidades, productos icónicos que no solo estuvieron en el tocador de una generación, sino que pasaron a la siguiente; **Tender Care**, las **Perlas Giordani Gold**, la crema **Royal Velvet**, la máscara para pestañas **The One, Wonder Lash**, la línea **Novage+**... clásicos que evolucionan sin perder su esencia.

La fórmula, según Ernst, siempre ha sido clara: "Queremos

que los productos sean muy eficaces. Invertimos millones de dólares cada año en el desarrollo y la ciencia de nuestros productos; además, todos ellos tienen que ser seguros y lo más sustentables posible", añade.

Pero la mañana no fue solo nostalgia: fue una mirada hacia adelante, porque si algo dejó claro Ludberg es que "en esta industria tenemos que movernos mucho más rápido y con más agallas, no tener miedo a intentar cosas nuevas".

La noticia que marcó la celebración y la nueva era de Oriflame es que Anahí es la nueva embajadora de la marca en México. Adriana Aguilar, directora de Marketing, contó durante la presentación que la colaboración nace de algo muy real. Para Anahí, Oriflame está presente en su vida desde hace años, en

camerinos antes de salir al escenario y también en momentos personales en casa. Comparten la idea de bienestar, cuidado personal, sustentabilidad y una belleza que empieza desde adentro.

Para la marca, sumar a Anahí es conectar generaciones sin perder autenticidad. Como dijo Ernst: "Necesitamos embajadoras que hablen bien de la marca y que nos permitan llegar a un nuevo público, aunque siempre conservando la esencia".

El evento también fue una experiencia inmersiva con espacios dedicados a **Novage+**, **The One** y **Wellosophy**, *photo opportunities* y estaciones interactivas que celebraron la comunidad que ha crecido con la marca durante 35 años con un mensaje simple, pero poderoso: la belleza no se explica, se siente.



A LA MEXICANA

Nos encanta consumir lo local mientras cuidamos del planeta. Rice & Shine eleva este compromiso con su agua de arroz 100% natural y vegana, una fórmula libre de químicos que aprovecha el poder regenerativo de las células madre del germen de arroz. Gracias a su máxima concentración de vitamina E, este elixir reduce visiblemente manchas, cicatrices y líneas de expresión, devolviendo a la piel una luminosidad saludable y una suavidad inmediata. El paso esencial para una rutina de amor propio con resultados reales y conscientes.

Agua de arroz, **Rice & Shine**.

Picks
Cosmo

POR RAYEN BASILIO



TONOS PARA
EL VERANO

Este gel vegano redefine el bronceado. Enrichido con ácido hialurónico y vitamina C, su fórmula mezcla la nutrición profunda con un toque de color de acabado orgánico que se revela en una hora, sin necesidad de enjuague, y permanece intacto durante seis días.

Gel autobronceador
Glow your own way, b.tan.

¡la piel
en su mejor
versión!

AURA LÍQUIDA

El verdadero cuidado personal también honra a la tierra. En Free The Rabbit transformaron esta filosofía en una realidad con la línea de esmaltes veganos de *Le Sweet*. Con fórmulas compuestas por hasta un 85% de ingredientes de origen vegetal, aprovechan el poder de superalimentos como el arándano, el aguacate y la espinaca para nutrir las manos. Además, gracias a la adición de biotina, las uñas se mantienen fuertes mientras lucen cualquiera de sus 18 tonos vibrantes con un acabado impecable que perdura hasta seis días.

Le Sweet, **Le Mini Macaron** en *Free The Rabbit*.



RUTINA SAGRADA

Ideal para quienes buscan perfeccionar el tono, la textura y la firmeza de su piel. Este humectante proteico fortalece y revitaliza a profundidad, ofreciendo beneficios visibles desde la primera aplicación. Un esencial para todo tipo de piel que transformará tu rutina de cuidado facial en una de alto nivel.

Protini, crema facial de polipéptidos, Drunk Elephant en Sephora México.



EXFOLIACIÓN SUAVE

Este limpiador es el aliado perfecto para quienes buscan eliminar el exceso de oleosidad y las impurezas sin comprometer la barrera de hidratación natural de la piel. Formulado en especial para pieles mixtas y grasas, su composición vegana promueve una tez visiblemente más saludable, uniforme y radiante. Disfruta de una piel refinada, nutrida a profundidad y con un tono equilibrado en cada aplicación.

Blemish Balm, limpiador exfoliante facial, Peace Out en Sephora México.



PUREZA COMPACTA

Menos envase, más intención. En este Mes de la Tierra celebramos la innovación de Ere Perez y su propuesta de agua micelar consciente. Su formato es tan práctico como responsable: basta con activar una tableta con agua para obtener 100 ml de producto. Cada sobre incluye tres tabletas diseñadas para rellenar tu envase original, reduciendo el desperdicio sin sacrificar la eficacia. Gracias a su potente mezcla de antioxidantes, salvia, kigelia africana, corteza de canela y ginkgo biloba, es el aliado perfecto incluso para las pieles más sensibles. Disfruta de una piel purificada, desinflamada y rejuvenecida con una barrera natural protegida y libre de impurezas.

Agua micelar en tabletas, Ere Perez.



BRILLO QUE HIDRATA

Este bálsamo labial combina activos de alto rendimiento como el ácido hialurónico, el escualano y la ectoína para garantizar una hidratación profunda y duradera. Enrichido con resveratrol y manteca de cupuaçu, su fórmula no solo protege, sino que realza el volumen natural de los labios con un acabado sedoso. Una pieza clave para tu rutina vegana y sostenible con un cuidado labial de nivel superior.

Fresh Tinted Balm, Ringana.



PIEL AMAZÓNICA

Esta crema de manos, elaborada con castaña de comunidades que reforestan y resguardan la biodiversidad amazónica, ofrece una hidratación profunda y nutritiva de base vegetal. Su fórmula vegana enriquecida con selenio, omega 3 y 9 y antioxidantes, penetra en las capas más profundas de la piel para un cuidado integral. El cierre perfecto es su compromiso ambiental: envases biodegradables, reciclables y compostables que minimizan la generación de desechos.

Ekos Castaña, pulpa de manos, Natura.



wellness



Alimentación sostenible: el secreto para sentirte radiante

Descubre cómo comer de forma sostenible puede revolucionar tu bienestar dándote más energía, una piel radiante y un impacto positivo en el planeta.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



Quieres sentirte más energizada, con una piel que brille y una vitalidad que se note en cada paso? La clave puede estar en lo que pones en tu plato. La alimentación sostenible no

solo es una tendencia ambiental, sino el nuevo mantra para una vida llena de bienestar y energía. Pero ¿qué significa en realidad comer sostenible? Y, sobre todo, ¿cómo puede ayudarte a sentir más radiante?

La revolución consciente en tu plato

“Elegir alimentos que cuidan el planeta es también elegir cuidar de ti misma”, afirma la doctora María Torres, especialista en nutrición clínica de la Universidad Nacional Autónoma de México. Y tiene toda la razón: la ciencia actual demuestra que una dieta basada en productos de origen vegetal, locales y de temporada no solo reduce la huella ecológica, sino que mejora tu salud de manera integral.

Un estudio reciente publicado en *The Lancet Planetary Health* revela que quienes adoptan este estilo de vida experimentan menos inflamación, mejor digestión y niveles de energía más estables durante el día. ¿El resultado? Un cuerpo que funciona como reloj, una mente despejada y una piel luminosa que refleja esa salud interna.

Ahora bien, ¿cómo empezar? A continuación te dejamos estos consejos *top* para una alimentación consciente que te enamorarán y dictados por expertos:

1 ALIMENTOS DE PROXIMIDAD Y TEMPORADA

“Consumir local no solo beneficia al planeta: también potencia el sabor y la calidad nutricional de tus platos”, afirma Carlos Ramírez, nutricionista del Instituto de Alimentación Consciente en Ciudad de México. Imagina una ensalada con jitomates que acaban de ser cosechados, jugosos y llenos de vitaminas, en lugar de productos que llevan días en almacenamiento.

2 DALE PROTAGONISMO A LAS PLANTAS

Más que una simple recomendación, reducir el consumo de carne es un cambio transformador. La Organización Mundial de la Salud señala que una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y granos integrales protege tu corazón, ayuda a controlar el peso y, de paso, es un gesto gigante hacia la sostenibilidad del planeta.

3 SUPERALIMENTOS SOSTENIBLES

Incorporar semillas de chía, quinoa orgánica o bayas de goji, cultivadas bajo prácticas responsables, puede elevar tu nivel de nutrientes sin sacrificar el planeta. Estos alimentos son ricos en antioxidantes, omega-3 y fibra, perfectos para mantener la piel joven y el sistema inmunológico fuerte.



DE SHOPPING LOCAL

Mercado El 100

Está en la Roma Sur, en la CDMX.

Lo encuentras los domingos y ofrece productos orgánicos y ecológicos de productores ubicados a menos de 160 km de la ciudad.

@mercadoel100_

Mercado Alternativo de Xochimilco

Todos los días está disponible y tiene productos agroecológicos y artesanales.

@mercadoalternativomx

Mercado de Productores Capital Verde

Está en el Parque de la China, en la alcaldía Azcapotzalco. Es un espacio enfocado en la comercialización de productos rurales de la CDMX, incluyendo hortalizas de temporada.

@mcapitalverde

4 NO DESPERDICIES

Planificar tus comidas y dar nueva vida a las sobras es una forma sencilla y elegante de reducir el desperdicio. ¿Un gazpacho con esos jitomates maduros o un *smoothie* con frutas que ya están perfectas para consumir? Así alimentas tu cuerpo y tu conciencia ecológica.

5 MÉTODOS DE COCCIÓN QUE CUIDAN TUS NUTRIENTES

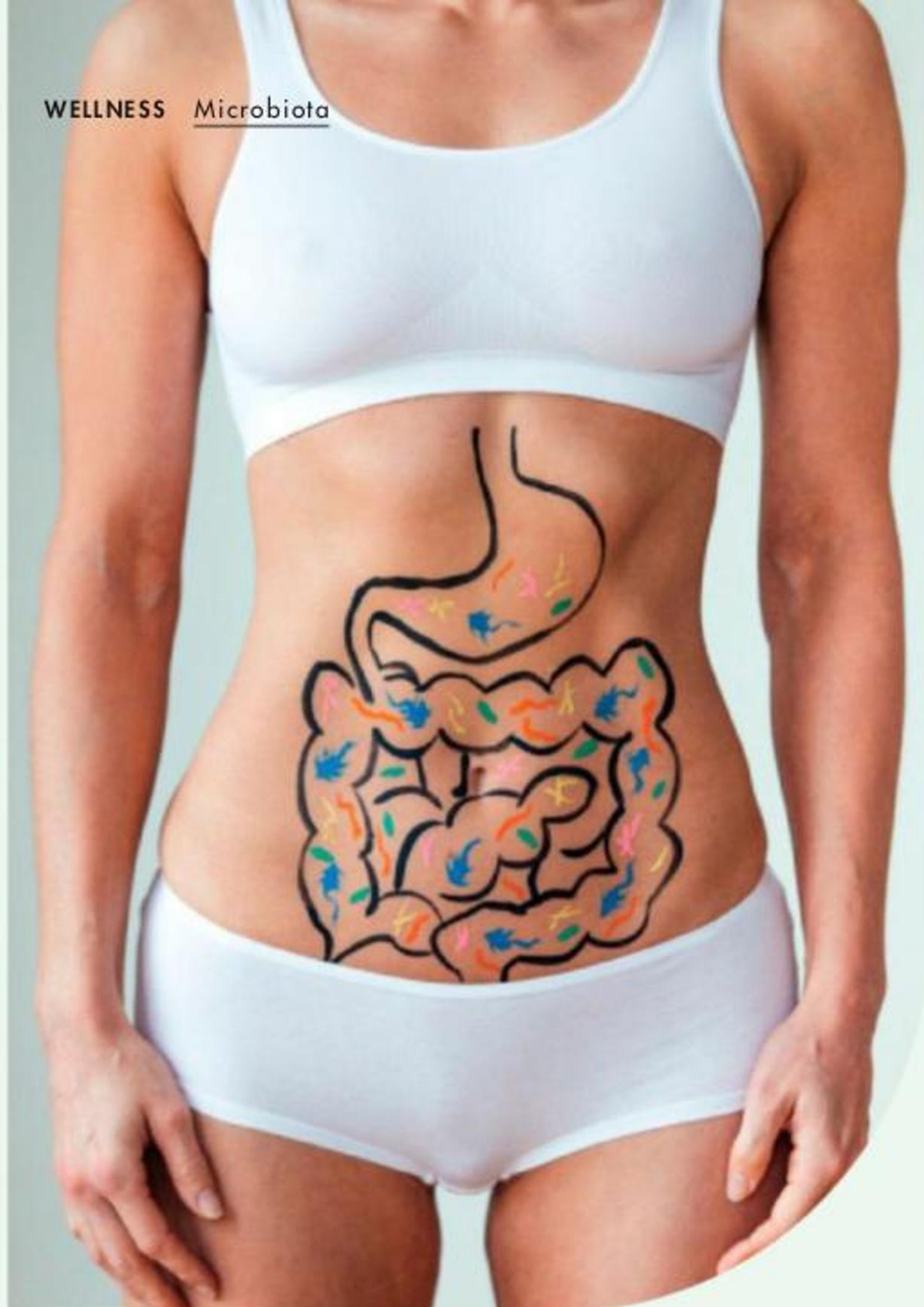
Apostar por técnicas como el vapor o el horno de convección permiten conservar las propiedades de los alimentos y ahorrar energía. Además, cocinar en casa con *mindfulness* se convierte en un ritual de autocuidado que influye positivamente en tu bienestar emocional.

“La alimentación sostenible es el nuevo lujo accesible. No se trata de privarse, sino de elegir con inteligencia, conectar con el origen de los alimentos y nutrir cuerpo y alma”.

—LAURA MÉNDEZ

Porque, como dice la doctora Laura Méndez, investigadora de la Universidad Iberoamericana: “La alimentación sostenible es el nuevo lujo accesible. No se trata de privarse, sino de elegir con inteligencia, conectar con el origen de los alimentos y nutrir cuerpo y alma”.

Por ello, con cada decisión en tu mesa contribuyes a un cambio global y a tu propia renovación. ¿Te animas a empezar hoy? Inicia con pequeños cambios: una comida vegana a la semana, explorar mercados locales o apostar por ingredientes orgánicos certificados. La recompensa será más energía, mejor humor y esa luz propia que solo la alimentación consciente puede brindarte.



10 preguntas que le haría a mi microbiota sobre mi estado de ánimo y bienestar

Descubre qué secretos guarda tu intestino sobre tu humor y energía. Expertos en este tema nos ayudan a transformar nuestra microbiota en un confidente personal para cuidarla mejor.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

¿Alguna vez te imaginaste preguntándole directo a tu intestino cómo se siente? Sí, tu microbiota —ese ejército microscópico que vive en tu cuerpo— tiene mucho que decir sobre tu ánimo, energía y bienestar. Hablamos con expertos y armamos una especie de “entrevista imaginaria” que tú podrías hacerle a tus bacterias intestinales ahora mismo.

1. Oye, ¿cómo estás hoy?

Tu microbiota cambia con frecuencia según tu alimentación, estrés y estilo de vida. Como dice el Dr. Ricardo Guzmán, vocero de Microbiot, “los microorganismos producen sustancias clave, incluyendo neurotransmisores como serotonina, dopamina y GABA, que afectan cómo nos sentimos”. Si ellas no están felices, ¡tu humor tampoco lo estará!

2. ¿Necesitas más fibra?

La fibra es su comida favorita. Liz Menun, especialista en nutrición funcional de Lifeway, explica que sin suficiente fibra —frutas, verduras y cereales integrales—, las bacterias buenas no pueden proliferar y tu equilibrio intestinal se resiente.

3. ¿Estoy comiendo bien para ti?

Ultraprocesados, azúcares y grasas trans pueden ser como un mal día en la oficina para tu microbiota. Alimentos frescos, fermentados y ricos en fibra son su “coctel favorito”. Kéfir, yoghurt natural, kimchi y verduras encurtidas son sus aliados perfectos.

4. ¿Cómo te afecta mi estrés?

El eje intestino-cerebro es como una carretera de doble sentido: lo que sientes influye en las bacterias y ellas influyen en tu estado de ánimo. El estrés prolongado puede alterar tu microbiota y, por ende, tu bienestar emocional.

5. ¿Cómo te recuperas de los antibióticos?

Los antibióticos pueden ser una tormenta para tu microbiota. Por eso, según el Dr. Guzmán, los probióticos (con género, especie y cepa específicos) pueden ayudarte a restaurarla, pero necesitan tiempo: mínimo tres meses para ver beneficios duraderos.

6. ¿Tienes suficientes vitaminas y neurotransmisores?

Tus bacterias son pequeñas fábricas químicas: producen vitaminas y neurotransmisores esenciales para el ánimo y la energía. Si ellas están débiles o en disbiosis, puedes notar fatiga, cambios de humor o niebla mental.

7. ¿Qué hábitos me ayudan o dañan?

No solo la alimentación importa, nos cuenta Menun, especialista en nutrición funcional, “el uso excesivo de laxantes, antiinflamatorios o antibióticos sin supervisión también las altera. Dormir bien, moverte y manejar el estrés son señales de cariño que las bacterias agradecen bastante”.

8. ¿Cómo te adaptas a mi edad y cambios hormonales?

La microbiota cambia con la adolescencia, embarazo, envejecimiento o enfermedades crónicas. Mantener hábitos saludables y consumo constante de prebióticos y probióticos es la mejor forma de acompañarla durante toda la vida.

9. ¿Qué alimento me hace feliz y saludable al mismo tiempo?

Según Menun, fermentados como el kéfir son la estrella. Además de ser probióticos naturales, ayudan a regular apetito, inflamación y metabolismo. Ingerirlos a diario fortalece la diversidad microbiana y, por ende, tu bienestar emocional.

10. ¿Cómo sé que estás en equilibrio?

Insomnio, ansiedad, cambios de humor sin causa y niebla mental son señales de disbiosis, es decir, cuando tu microbiota no está equilibrada. Atender estas señales, mejorar hábitos y apoyarte en alimentos fermentados o probióticos puede marcar la diferencia.

TIP: trata a tu microbiota como tu mejor confidente y aliméntala, protégela del estrés y escúchala. Ella influye más de lo que imaginas en tu estado de ánimo y salud general.

Del inaccesible al casi algo

Hay dos figuras viciosas que nos rompen el corazón y vamos por la vida repitiendo el patrón: el casi algo y la pareja emocionalmente inaccesible. A veces es el mismo hombre. A veces no. Pero siempre viven en la ambigüedad.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Un rápido autodiagnóstico:

- ¿Tus últimas historias fueron ambiguas o con personas que decían que no estaban listas?
- ☐ ¿Sientes intensidad cuando dudan de la relación?
- ☐ ¿Te enamoras más del potencial que de la conducta real de alguien?
- ☐ ¿Te cuesta confiar cuando alguien es claro contigo y está disponible?
- ☐ ¿Confundes la ansiedad con química?
- ☐ ¿Desperdicias horas analizando sus señales e intenciones?
- ☐ ¿Te duele la persona real o la historia que construiste alrededor de ella?
- ☐ ¿Te parecen aburridas las parejas que viven en calma?
- ☐ ¿Esperas el momento en que el destino les permita estar juntos?

Si respondiste que sí a más de dos, no es casualidad: habla de un patrón de atracción a lo inaccesible y asociación del cariño con la incertidumbre. Lo seguro nos parece aburrido, mientras que lo incierto despierta pasión.

El casi algo

¡Ay, esa promesa suspendida! Cada encuentro parece el inicio de algo grande. Esa emoción de cuándo va a suceder, pero que nunca empieza nada. Siempre adrenalina e incertidumbre que enganchan.

Los "casi algo" duelen a profundidad porque nunca inician ni acaban, y lo que no se concreta, se idealiza. Se sienten como el amor de tu vida porque siempre



se quedan en su mejor versión: la imaginaria. Nunca pasan por la convivencia real, por la desilusión. Mantienen su perfección. Yo misma quedé enganchada casi una década con el "casi algo de mi vida" y no solo lo vivía como el hombre perfecto, sino que también lo comparaba con todos los que sí eran reales y estaban comprometidos.

La dopamina se activa a tope con los "casi algo". Se vive en recompensa intermitente. Un gesto ambiguo genera más emoción que cualquier declaración directa y nos encanta andar con el pulso acelerado. Se vuelve adicción y la abstinencia es insoportable.

El inaccesible

Esta otra especie parece que está contigo, pero no está ahí en realidad. Hay episodios de

presencia intensa, pero hay una puerta que nunca termina de abrirse. Cuando buscas claridad o respuestas llegan las evasivas y lo justificamos con absurdos, como imaginar que tiene miedo o no está preparado. Este personaje duele en presencia. Hay momentos en los que te hace sentir especial y única y, de repente, totalmente prescindible. Te ocupas de leer silencios, interpretar ausencias y culparte por no ser suficiente.

Con el inaccesible hay un enganche profundo porque se interpreta como un reto. Aprendimos que el amor hay que ganárselo... que hay que ser buenas, pacientes y solidarias al infinito para merecerlo.

Elegir a los "casi algo" o al "inaccesible" nos protege de cierta forma. Mientras ellos no

se entreguen, tú tampoco tienes que hacerlo. Vives enganchada y con adrenalina, pero sin arriesgarte a la intimidad ni a que te vean entera.

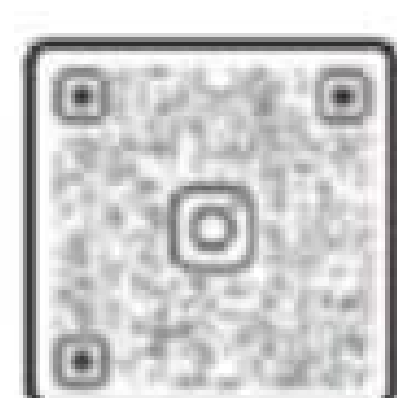
El costo en ambos tipos de relación es muy alto. Lo que no se concreta, se vuelve un mito y, siempre, el mito pesa más que la realidad. Comparas a otras parejas con alguien que solo existió a medias. Glorificas algo que nunca enfrentó la rutina, el conflicto y el riesgo del día a día. Pura emoción y fantasía.

Una de las más importantes *red flags* para nosotras mismas es que si lo estable nos parece plano o aburrido, quizás no nos incomoda la falta de chispa, sino la ausencia de drama.

Si estás atrapada en un círculo de estos, deja de analizarlo a él y comienza a observarte a ti sin filtros. Toma distancia real. Cuando alguien te da respuestas ambiguas, créelas. Eso es lo único que tiene para ti y nadie lo cambia. Trata de establecer vínculos donde no tengas que descifrar nada y dejar de confundir relaciones a medias con intensidad. El cambio está en ti y eso, querida, también se llama amor propio. Mereces a alguien claro y de tiempo completo, no te conformes con menos.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*





money

Power

skills

+

IA =

tu

nuevo

superpoder

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Aquí te explicamos cómo, en la era de la inteligencia artificial, las *power skills* se han vuelto el activo más valioso para las mujeres que lideran equipos, innovan proyectos y potencian su impacto profesional.

Hace unos años, muchas de nosotras organizábamos nuestro trabajo alrededor de tareas repetitivas, calendarios rígidos y un modelo profesional que parecía inamovible. Hoy, la inteligencia artificial (IA) ha irrumpido con fuerza: automatiza procesos, genera *insights* en segundos y recalibra estrategias en tiempo real.

Pero en medio de esta transformación surge una pregunta que muchas mujeres líderes se hacen a diario:

¿Qué habilidades me permitirán destacar cuando la tecnología se vuelve ubicua?

La respuesta está en las denominadas *power skills*, un término que gana peso en discursos y altos círculos empresariales porque describe las habilidades humanas más difíciles de automatizar: empatía, comunicación efectiva, pensamiento crítico, liderazgo con propósito y la capacidad de inspirar. Son, en palabras de Borja Castelar —experto en liderazgo, talento y autor de *Power Skills*—, las habilidades más poderosas que una profesional puede desarrollar en el siglo XXI.

Castelar, exdirector de LinkedIn para Latinoamérica y creador de cursos con más de medio millón de estudiantes, rechaza la antigua etiqueta de “habilidades blandas” porque —dice— no hay nada de blando en dominar lo que hace avanzar a un equipo, una organización o una carrera.

¿Qué son las *power skills* y por qué importan ahora?

Las *power skills* no reemplazan el conocimiento técnico, pero sí lo potencian. En la práctica, implican saber comunicar una idea con claridad, sostener conversaciones difíciles con empatía, tomar decisiones con criterio y liderar equipos diversos con propósito.

Estas competencias humanas son fundamentales porque las máquinas pueden procesar datos, pero no reemplazan el sentido, la intuición ni la conexión emocional.

Hoy, mientras la IA asume tareas rutinarias, lo que nos hace humanas se vuelve diferencial: nuestra habilidad para inspirar, conectar, negociar, persuadir y adaptarnos. El resultado es claro: quienes dominan estas habilidades tienen mayores posibilidades de dirigir cambios y abrir nuevas oportunidades profesionales.

La suma que marca la diferencia

Imagina una mujer líder que usa IA para analizar tendencias, proyectar escenarios o automatizar procesos administrativos. Ahora imagina a la misma mujer que, además, sabe comunicar una visión clara, gestionar conversaciones complejas y motivar a su equipo para alcanzar metas ambiciosas. Esa combinación —fusión de capacidad humana y tecnología— es lo que algunos especialistas llaman el superpoder del futuro.

La IA puede sugerir decisiones basadas en datos, pero no decide qué es lo más valioso según tus valores ni lidera con sentido práctico o emocional. Por eso, Castelar afirma con convicción que la verdadera amenaza no es la IA, sino volverse irrelevante si no cultivamos nuestras habilidades humanas.

Top de habilidades que hoy debes ejercitar

Alexandra Esquivel, experta en desarrollo humano, nos explica lo que en este momento deberíamos desarrollar o aprender a ejercitar antes de pensar en un diplomado:

- 1 Agilidad y adaptabilidad.** Si algo nos enseñaron los últimos años es que el cambio es inevitable. La capacidad de ajustarse, afrontar nuevos retos y responder a prioridades cambiantes es un sello distintivo de los líderes exitosos. “Es importante porque los tiempos exigen líderes que mantengan la calma bajo presión y logren guiar a sus equipos a través de la incertidumbre. Por ejemplo, puedes fortalecer tu adaptabilidad aceptando el cambio en entornos más pequeños y controlados”, explica.
- 2 Inteligencia cultural, que es la capacidad de trabajar eficazmente entre culturas.** “Es una habilidad crucial para los líderes. Ya sea al gestionar equipos diversos o al expandirse a mercados internacionales, comprender los matices culturales es esencial. Los líderes con alta inteligencia cultural fomentan la colaboración, evitan malentendidos y construyen relaciones más sólidas a través de las fronteras”.
- 3 Por último, están la resiliencia y la gestión del estrés.** “Los líderes resilientes no solo soportan la adversidad, sino que también emergen fortalecidos de ella. La resiliencia ayuda a los líderes a mantener el enfoque, la energía y una perspectiva positiva, incluso en tiempos difíciles”, nos dice, y sugiere desarrollarla mediante prácticas de atención plena, ejercicio regular y una sólida red de apoyo.



**APRENDE A CONVENCER
(NO MANIPULAR)**

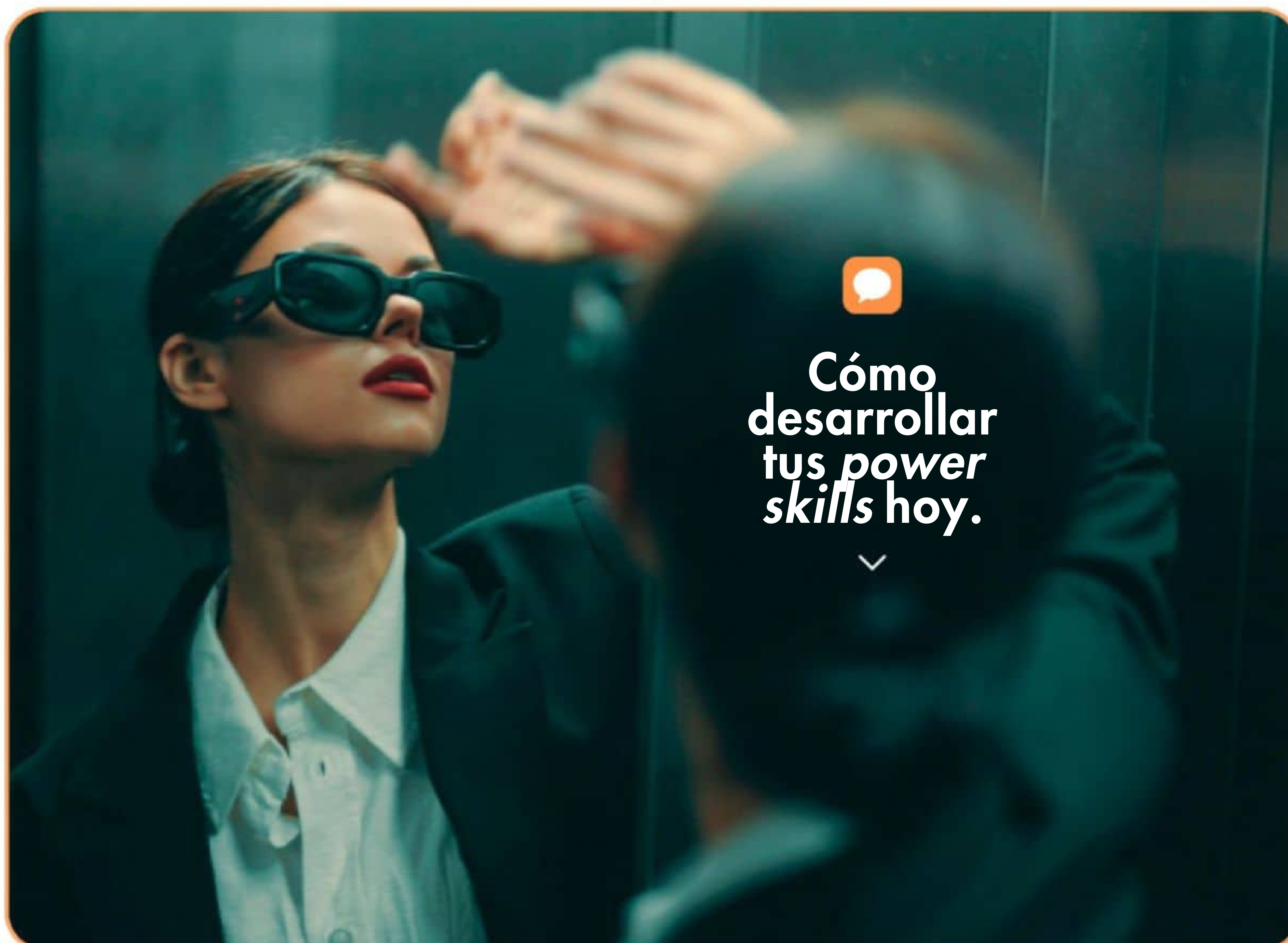
La persuasión es, para Castelar, la *power skill* número uno: conectar con emociones, comunicar con autenticidad y generar confianza.

**GESTIONA
TUS EMOCIONES**

El liderazgo efectivo no elimina las emociones: las comprende. Aprende a observar tus reacciones y a actuar con intención.

**LIDERA CON
EMPATÍA**

Las mujeres suelen destacar en inteligencia emocional: conviértelo en una ventaja estratégica para gestionar equipos diversos.



**DISEÑA TU MARCA
PERSONAL**

Saber quién eres, qué valor ofreces y cómo lo comunicas no es una moda, sino una necesidad profesional en la era digital.

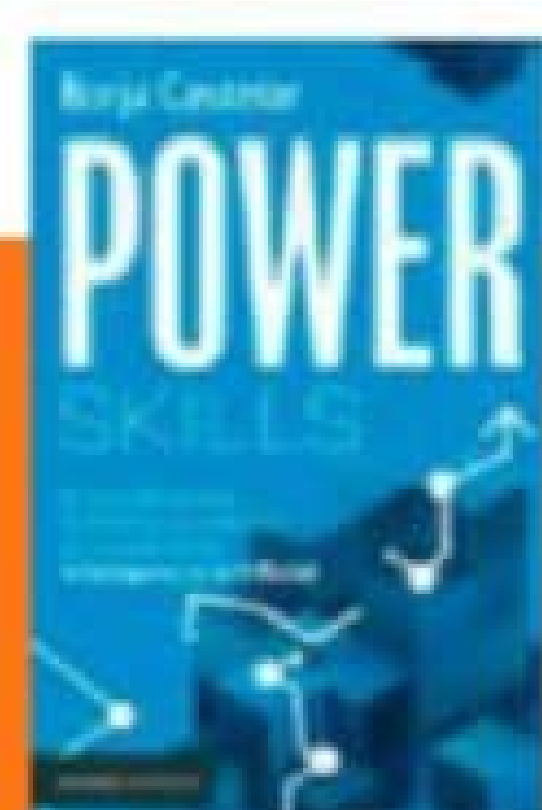


**COMUNICA CON
PROPÓSITO**

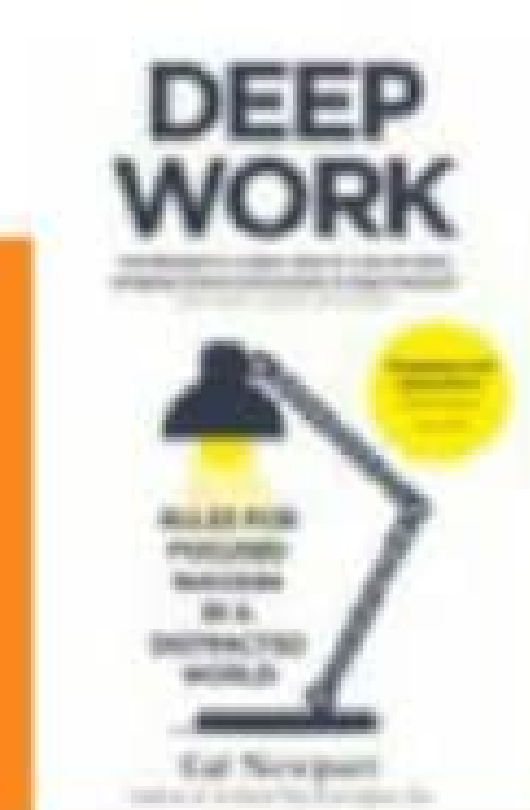
No se trata solo de hablar bien: se trata de transmitir valor, escuchar sin prejuicios y conectar con claridad.



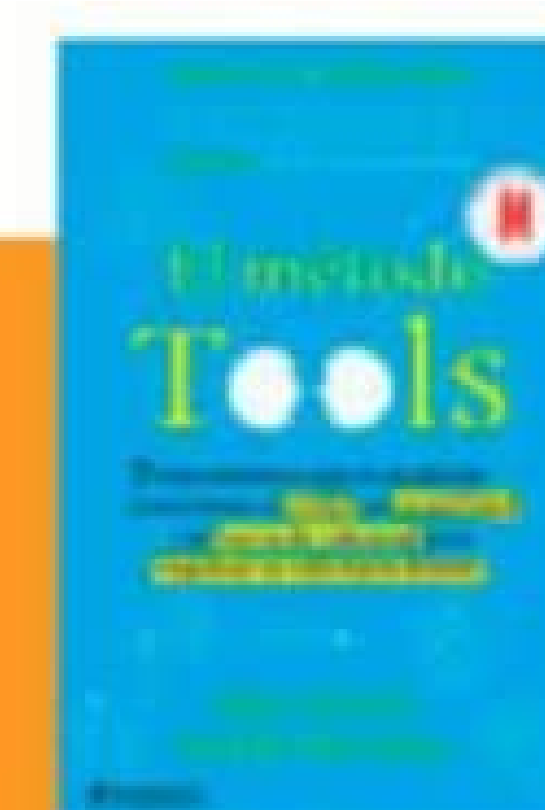
**Lecturas
con mucho
power**



Power Skills,
de Borja Castelar,
Editorial Paidós.



Deep Work,
de Cal Newport, publicado
por Grand Central Publishing.



El método Tools,
de Phil Stutz y Barry
Michels, Editorial Paidós.

“Es importante porque los tiempos exigen líderes que puedan mantener la calma bajo presión y guiar a sus equipos a través de la incertidumbre”.

Un nuevo relato profesional: redefinir el poder

Ahora bien, las historias que escuchamos en conferencias, redes profesionales y publicaciones especializadas muestran un patrón: las organizaciones que priorizan las *power skills* reportan mayor productividad, mejores relaciones internas y empleados más comprometidos. Diversos foros sobre experiencia de cliente y talento coinciden en que esa inversión en habilidades humanas se traduce en menor rotación y mayor fidelización.

Para las mujeres, este enfoque no solo mejora la carrera profesional, sino que también reconfigura viejas narrativas de poder. Más que competir por un lugar en entornos tradicionalmente dominados por hombres, muchas líderes están cambiando el juego: utilizan sus habilidades humanas para influir, transformar y amplificar su impacto con la tecnología como aliada —no enemiga— de sus fortalezas.

Power skills e IA no son términos opuestos. Su verdadera potencia aparece cuando los combinas con propósito, cuando conviertes el dato en sentido, la estrategia en empatía y la inteligencia en acción. Para ti, como mujer líder, este no es solo un camino hacia el éxito profesional, sino una invitación a repensar qué significa liderar en este nuevo siglo con conciencia, con impacto y con la humanidad al centro.



FOTO: GETTY IMAGES.



¿Y si tus ahorros te compraran la libertad y no solo el *shopping*?

Para dejar ese trabajo que no te llena, empezar el negocio que has soñado o tan solo elegir sin miedo... necesitas empezar a construir patrimonio. Ahorrar, invertir y cuidar tus gastos no es restricción: es poder.

POR MACA RIVA

Antes de hablar de números, porcentajes o inversiones, empecemos por algo más honesto: la relación emocional que tenemos con el dinero.

Soy Maca. Tengo 35 años, dos hijos y un gran esposo. Estudié ingeniería química, pero terminé encontrando mi vocación en las finanzas personales. Hoy, a través del *podcast Chisme Corporativo*, acompaño a más de 11,500 mujeres a entender algo que nadie nos enseñó con claridad: el dinero

no sirve nada más para gastar, sino para elegir. Y esa diferencia lo cambia todo.

El gran error que casi todas cometemos

El 90% de las personas mide su dinero por su capacidad de consumo.

- **Tengo más dinero** = puedo comprar más.
- **Tengo más dinero** = puedo viajar más.
- **Tengo más dinero** = puedo vivir mejor... aparentemente.

Pero existe otro grupo —el famoso “top 1%”—

que entiende el dinero de una forma por completo distinta: como libertad.

- ▶ **Tengo más dinero** = puedo renunciar.
- ▶ **Tengo más dinero** = puedo empezar un negocio.
- ▶ **Tengo más dinero** = puedo tomarme tiempo para descubrir qué quiero en realidad.

No se trata de lujo. Se trata de opciones. Al entender esto, cambia tu forma de gastar, de ahorrar y hasta de trabajar.

Libertad vs. desesperación

- 1 **Imagina esto:** mañana pierdes tu trabajo. Escenario uno: entras en pánico y aceptas la primera oferta que aparece, porque necesitas pagar cuentas.
- 2 **Escenario dos:** respiras profundo, analizas opciones y eliges con calma el siguiente paso, porque tienes respaldo económico. La diferencia entre ambos escenarios no es suerte. Es patrimonio. Eso es la libertad financiera: poder decidir desde la tranquilidad y no desde la urgencia.

La pregunta que puede cambiar tus finanzas

A partir de hoy, cada vez que estés por comprar algo, hazte una pregunta que resulta incómoda:

- 1 **¿Vale la pena ceder un poco de mi libertad por esto?**
La mayoría de las veces, la respuesta será no. No porque gastar esté mal, sino porque muchas compras nacen de la inercia, la presión social o la recompensa inmediata, no de una decisión consciente.
- 2 **Entonces... ¿cómo se construye patrimonio en la vida real?**
Aquí viene la parte que nadie cree porque parece demasiado simple.

Las finanzas personales no son fórmulas secretas ni estrategias imposibles. Son hábitos constantes:

- ▶ Gasta menos de lo que ganas.
- ▶ Idealmente, ahorra al menos el 30% de tus ingresos.
- ▶ Busca con frecuencia aumentar lo que ingresas.
- ▶ Invierte cada peso que puedas.
- ▶ Eso es todo.

Cuando llegué al mundo financiero a los 21 años —recién salida del laboratorio, con bata de ingeniera— descubrí algo inesperado: a los financieros les encanta hacer

parecer el dinero más complicado de lo que es. Pero la realidad es mucho menos intimidante. Las finanzas personales son sumas y restas con nombres elegantes. Nada más.

El verdadero costo del dinero

- ▶ Cada peso que gastas tiene un costo invisible: el tiempo y la libertad que podrías haber construido con él.
- ▶ No se trata de dejar de disfrutar la vida ni de vivir restringida, sino de priorizar. De entender que el objetivo no es tener más cosas, sino más decisiones.
- ▶ Porque el verdadero lujo no es comprar sin mirar el precio.

- ▶ El verdadero lujo es poder decir: esto sí lo quiero... y esto no lo necesito.
- ▶ Construir patrimonio desde tus 20 —o desde hoy, sin importar la edad— no es un plan financiero frío. Es un acto por demás personal.
- ▶ Es diseñar una vida donde trabajas porque quieres, no porque no tienes alternativa.

Y quizás ahí está el cambio más poderoso de todos: cuando el dinero deja de ser un vehículo para comprar momentos y se convierte en la herramienta que te permite elegirlos con libertad.

“El verdadero lujo es poder decir: esto sí lo quiero... y esto no lo necesito”.



LA EVOLUCIÓN DE Maisie Peters

Un álbum número uno en las listas. Una noche con entradas agotadas en Wembley Arena. Apertura de conciertos en las giras de Taylor Swift y Ed Sheeran. Tras años de esfuerzo incansable, la cantante estaba en la cima del éxito... y entonces tomó la decisión de alejarse de los reflectores. Ahora está de vuelta y lista para lo que venga.

POR DUSTY BAXTER-WRIGHT ■ FOTOS: EMILIA STAUGAARD ■ STYLING: REBECCA JANE HILL



Suéter, **Alematis**.
Aretes, **Completedworks**.
Brazaletes, **Chanel**
Vintage en **4element**.

Vestido, **Bora Aksu**.
Aretes, **YSL Vintage**
en **4element**.
Anillos, **Pandora**.



Dentro de un almacén gélido en una zona industrial al este de Londres, Maisie Peters es el retrato de la positividad.

Con la ayuda de un único calentador portátil, la joven de 25 años brilla frente a la cámara en diminutos *shorts* de encaje lanzando los brazos al aire con la música de Carly Rae Jepsen, Lily Allen y Lorde. Mientras el equipo a su alrededor se sube el cierre de sus chamarras acolchadas, con el aliento visible en la inmensidad del estudio, Peters irradia calidez posando con soltura y entusiasmo, involucrando a la gente en conversaciones y cantando los himnos pop femeninos. Está cómoda y en control: no sabrías que esta portada de *Cosmopolitan* es una de sus primeras sesiones de fotos después de meses de ausencia.

“Fue un regreso muy bonito”, reflexiona la cantante tres semanas después, cuando nos encontramos para tomar algo en el rincón tranquilo de un café en Dalston. Atrás quedó el vestido holgado color mostaza y los adornos exagerados, reemplazados por una camiseta de manga larga a rayas y maquillaje mínimo. “Fue la primera sesión que hice, ¡estoy de vuelta! Nunca había tenido un año y medio de pausa sin estar frente al público, pero (el final de 2024) se sintió como el momento indicado para alejarme”.

Esfuerzo constante

Originaria de West Sussex, donde creció con su hermana gemela y sus padres (un profesor de geografía y una consultora de comunicaciones), Peters lanza música desde los 15 años, compartiendo canciones en YouTube y tocando en las calles de Brighton. A los 17, su actual *manager* la contactó y, tras un par de EPs, el gigante de la industria Ed Sheeran la firmó en su sello, Gingerbread Man Records, para lanzar su primer álbum, *You Signed Up For This*, en 2021. “Era una adolescente cuando lo hice y se sintió increíble lanzar ideas al aire y ver cuáles funcionaban”.

Dos años después (“mi primer álbum básicamente se fusionó con el segundo”), Peters lanzó *The Good Witch*, que la convirtió en la artista solista británica más joven en nueve años en tener un álbum número uno en el Reino Unido. El disco “trata de un periodo muy corto e intenso de mi vida. Es un álbum de ruptura dramático, emocional y lleno de enojo. Lo veo como una hermosa cápsula del tiempo”.

Además de embarcarse en su propia gira principal para *The Good Witch*, Peters pasó tres años sólidos como telonera de los artistas más grandes del mundo, incluyendo más de 40 noches por Reino Unido e Irlanda con Sheeran. “Estuve en la gira de Coldplay, en la de Noah Kahan, en *The Eras Tour*... hice la gira de Conan Gray.” Fue alrededor de esa época cuando conocí a Peters por primera vez, cuando estaba en reposo vocal tras ser diagnosticada con pólipos vocales, crecimientos en sus cuerdas vocales causados por uso excesivo. Si bien todavía estaba radiante y cálida, era obvio que siete años de promoción constante y un lapso implacable en la carretera, así como el miedo a una posible operación, atenuaban su luz. “Hice toda la gira (*The Good Witch*) con estos pólipos vocales y estuve en terapia vocal durante tres meses. No podía cantar, beber o comer ciertos alimentos y nunca compartí nada en público. Fue muy estresante y me generaba mucha ansiedad; cada día me despertaba pensando: ‘No puedo cantar. ¿Cómo voy a tocar para 3,000 personas esta noche?’



Bolero y vestido, **Pauline Dujancourt**. Anillo, **Pandora**. Lentes, **proprios de Maisie**.

No alcanzo las notas. ¿Alguna vez mejoraré? ¿Alguna vez volveré a sonar igual?”.

Por fortuna, Peters se recuperó casi por completo sin cirugía, pero cambió su enfoque y le hizo ver la necesidad de priorizarse. Esto la llevó a retirarse de la gira de Kelsea Ballerini en Norteamérica en enero de 2025, citando su salud mental y la necesidad de recargar energías. “Durante muchos años estuve presionándome y presionándome, y al final de ese año mi cuerpo (incluso antes que mi mente) se dio cuenta de que ya no podía más”, reflexiona ahora, con los ojos bien abiertos detrás de sus lentes de marco redondo.

“Yo no era para nada la persona que hacía eso (retirarse de compromisos). Era la chica que decía que sí a todo —a cada gira, a cada álbum, a cada *meet and greet*—. Esa era mi personalidad. A mi cerebro le tomó un tiempo darse cuenta de que no estaba en un lugar saludable para seguir haciendo eso. Tuve que parar”.

Desde entonces, además de trabajar en su tercer álbum, Peters descubrió cómo era la vida de una mujer veinteañera normal. “Me fui de vacaciones, vi a mi familia un poco más. Me mudé a un departamento con mi hermana y nuestros novios. Tuve un año increíble terminando el álbum y siendo una persona real. Fue difícil quedarme quieta. Hubo meses en los que no tenía mucho en mi agenda y días que se extendían delante de mí en los que no hacía nada, porque no puedes estar en el estudio los 365 días del año. Me costó mucho trabajo, en una parte por la persona que soy y por otra parte, debido a mi ego, pero sé que realmente era lo que necesitaba entonces”.

La nueva era

Subir al escenario del Estadio Wembley ante un mar de 90 mil *fans* brillantes y gritando fue “el mejor día de mi vida”, recuerda Peters. En agosto de 2024 abrió para Taylor Swift después de toda una vida como *swiftie* dedicada (antes ya compartió que ser telonera de la artista en gira “era mi sueño desde que tenía 12 años”, y cita con frecuencia a Swift como una influencia importante en su composición y carrera). Pero lo que debió ser un momento de celebración lleno de alegría, donde pudiera disfrutar del triunfo de su logro, muy pronto se tornó amargo.

Peters interpretó seis canciones esa noche y, después del concierto, publicó un clip de 17 segundos de la última canción de su *set*, “*Lost the Breakup*”, en TikTok. No pasó mucho antes de que los *trolls* de internet la criticaran en los comentarios. “El video se hizo viral y recibió una cantidad absurda de odio”, dice ahora, bebiendo despacio su café con leche. “Sigue siendo mi video más visto y recibe comentarios (negativos) todos los días. Estaba teniendo problemas con mi voz en ese momento, así que exacerbó uno de mis miedos...”.

El video ha tenido desde entonces más de 21.8 millones de vistas y 17 mil comentarios, muchos de los cuales no vale la pena repetir; pero Peters insiste en que aún recuerda la presentación con cariño. “(Antes de que algo así suceda), piensas: ‘Estoy por encima de eso. Sé que el odio en internet es irrelevante’, pero es una sensación muy diferente cuando te toca a ti. Ahora, cuando veo a otras artistas pasando por eso, en especial artistas femeninas más pequeñas, me acerco a ellas. Fue un día increíble y esto no le quita nada. Solo fue una gota más que derramó el vaso de la vida tan intensa que vivía en ese momento”.

Desde entonces, Peters toma inspiración de ese momento para una letra en su nuevo álbum, *Florescence* (que sale el 15 de mayo), que describe como su lanzamiento más maduro hasta ahora. “Es tan gracioso... siento que estoy en mi regreso, ¡pero literalmente tengo 25 años! Este álbum está mucho más centrado y viene de un lugar más tranquilo (que *The Good Witch*). Es una versión de mí misma que se siente como la más auténtica. Es un regreso al sonido con el que empecé y al tipo de canciones que escribía cuando recién comenzaba, pero también se siente como una evolución. Es el primer álbum que hice completamente como mujer adulta”.

También bromea que *Swiftogeddon* —una noche de fiesta que pone Taylor Swift sin parar— quizás es donde más la reconocen. “Mis amigas y yo bromeamos con que es el único lugar al que ya no puedo ir. Recuerdo decir: ‘¡Chicas, creo que tal vez soy demasiado famosa para *Swiftogeddon*!’, y eso es en verdad (el único lugar)”.

Encontrando su felicidad

Al escuchar su tercer álbum hay una influencia por demás evidente en la composición de Peters: su relación, en la que está desde principios de 2023. Casi cada canción del disco se sustenta por la seguridad de una relación feliz y satisfactoria, una que te reconforta de adentro hacia afuera. “Es fácil que ese hilo de amor saludable recorra todo el álbum porque recorre toda mi

**“Es fácil que
ese hilo de amor
saludable recorra
todo el álbum,
porque recorre
toda mi vida”.**



Corset y falda, **Agro Studio.**

Anillo de piedra dorada, **Swarovski.**

Anillo de perla dorada y anillo entrelazado dorado, **ambos de Pandora.**

“Es tan chistoso: siento que estoy en mi regreso, ¡pero literalmente tengo 25 años!”.

Cárdigan, **Cou Cou**.
Vestido, **Mithridate**.
Calcetines, **Yuhan Wang**.
Zapatos, **Christian Louboutin**.
Lentes, **propios de Maisie**.
Aretes, **DMY Studios**.
Pulsera, **Completedworks**.
Broche, **Chanel vintage en 4element**.
Anillo plateado, **Pandora**.
Anillo plateado con flecha, **Swarovski**.
Anillo de perla, **CompletedWorks**.

Pelo y *makeup*: **Lauren Evans** usando **Glossier**
Uñas: **Tinu Bello** en **Arch the Agency** usando **Kinetics Beauty**
Diseñador de escenografía: **Mick O'Connell**
Directora de contrataciones: **Sophie Leen**
Asistente de moda: **Charlotte Malley**
Asistente de fotografía: **Luke Regan**

vida”, coincide. “Es una fuerza muy estabilizadora. La gente bromea que este es mi álbum *Lover*, aunque me pregunto si (ellos) se sorprenderán por la falta de verdaderas canciones de amor”.

Aunque hay cierta reserva en la cantante, jugando con sus uñas mientras habla, Peters es, en general, un libro abierto. Ella misma se describe como parlanchina y cambia sin esfuerzo entre el modo de promoción de estrella pop y la veinteañera vulnerable, mencionando con frecuencia a su novio (cuya identidad mantiene en privado) sin que se lo pregunten. “Es un álbum muy reflexivo. Estar de verdad enamorada me dio unos nuevos lentes —metafóricamente— para mirar hacia atrás y verme bajo una nueva luz. Mirar experiencias pasadas y relaciones y escribir música sobre ellas de una manera más esperanzadora y menos enojada”.

Su relación no es algo que planea “hacer público” (“¿qué significa eso siquiera? Ya estoy públicamente en una”), pero Peters a veces publica un vistazo de él en redes sociales y dice estar “muy felices en nuestra burbuja y en nuestra vida”. Hay una anécdota bastante divertida que está encantada de compartir sobre él y su mentor, Sheeran.

“Mientras hacíamos este álbum, mi colaborador Joe (Rubel), mi novio y yo fuimos a cenar a casa de Ed y él quería escuchar en qué había trabajado. Estábamos en su hermosa casa con un sistema de sonido envolvente, pero bendito sea, no sé si (Ed) sabía cómo usarlo, porque sacó una bocina Bluetooth. Me dijo: ‘¡Adelante, Mais!’”, así que le puse ‘*You, You, You*’ y ‘*Audrey Hepburn*’. Mi pobre novio estaba ahí y yo tocaba estas canciones inspiradas en él frente a Ed Sheeran y toda esa gente increíble. Fue una experiencia surrealista”.

Florescence, afirma Peters, fue escrito entre Nashville y Londres, y tiene influencias de música country gracias a su amor por artistas como The Chicks, Kacey Musgraves y Miranda Lambert. “Es un regreso a mis raíces, se siente muy representativo del primer tipo de música que hice”. También trabajó con Marcus Mumford, de Mumford & Sons, en algunas canciones. “Me encanta el hecho de que todos mis álbumes tengan a los mismos colaboradores, pero también es importante tener un aire fresco y Marcus sin duda fue eso. Tan solo conectamos muy bien... es un músico increíble y fue un excelente consejero para mí”.

Sin embargo, Mumford no ha superado a Sheeran en su estima: Peters se proclama su *fan* número uno y es evidente al pasar tiempo con ella cuánto valora su mentoría. “Me da consejos muy útiles. No nos comunicamos todos los días, pero sé que siempre me apoya y me ha ayudado mucho más de lo que cualquiera tendría que hacerlo. Es una persona muy genuina y amable. Es un verdadero artista y nunca escucharás a nadie hablar mal de él”.

Protegiendo su paz

Una cosa a la que Peters ha tenido que readaptarse desde que anunció su nuevo álbum es la necesidad —o la sensación de necesidad— de estar visible con frecuencia y presente en redes sociales. Es algo que mencionó en 2023 cuando hablamos, y que todavía siente. “Lo que hago es increíble, pero intenso. Tienes

que dar tanto de ti misma y gastar tanta energía... La necesidad de estar tan activa... soy música, así que estoy segura de que solo lo siento hasta cierto punto en comparación con otras personas, pero siempre está el pensamiento en el fondo de tu mente: ‘¿Esto pasó si no hice un TikTok al respecto?’. Me ha tomado años entender que la vida es mucho más grande que eso”.

Peters también dedica tiempo a trabajar en cómo se siente respecto a su propia imagen, asegurándose de no caer en la trampa de la comparación. “Tengo una relación bastante saludable con mi apariencia: estoy tan acostumbrada a verme en fotos y videos y he estado en internet durante 10 años, que tengo una relación muy neutral con eso. Me veo y no me veo”.

Es algo de lo que ha hablado a profundidad en su *podcast* *Twinhood* con su hermana Ellen. “He pasado por fases reales de mirar fotos viejas de mí misma y pensar: ‘Dios mío, ¿por qué ya no me veo así? Me veo tan vieja ahora. Subí tanto de peso’”, me cuenta. “Pero puedo salir de ahí lo bastante rápido. Es como: ‘¡Solo deja el teléfono! ¡No mires los recuerdos! Ve a leer un libro. Haz pasta. Llama a una amiga’. La manera en que elegí lidiar con esto es: sé quién soy y sé cómo creo que me veo”.

También ayuda que su base de *fans* “sea tan inteligente, amable y respetuosa”, y que tiene una sólida red de apoyo a su alrededor (“Fui la número uno de mi papá en *Spotify Wrapped*”). Vive con su hermana y sus novios —“¡Es un matriarcado! Le decimos Palacio de Princesas”— y también empezó a tomar terapia en fechas recientes. “He tenido una terapeuta durante los últimos seis meses y ha sido increíble. No había tenido una antes, pero al entrar en la nueva campaña y era, pensé que quizás debería resolver esto y ha sido genial”.

También espera encontrar el equilibrio entre la Maisie Peters pública y la Maisie Peters a puertas cerradas. Es algo sobre lo que canta en “*Audrey Hepburn*”, uno de los primeros sencillos del nuevo álbum. “Hay cosas que amar en todo esto”, considera. “Me encanta la Semana de la Moda (por ejemplo), pero también quiero estar en una granja con los ponis Shetland, como este último fin de semana. Hay algunos aspectos muy emocionantes, pero también me gusta mucho, ya sabes, ponerme mis botas de lluvia e ir al bar. Intento recordar (a mí misma y a otras personas) que puedes ser ambas cosas. Las personas somos muy vastas y eso es lo que nos hace interesantes”.

En cuanto a lo que depara el resto del año, Peters pausa por un momento. “Lanzar un álbum es la mejor parte si tienes la suerte de hacerlo”, piensa. “Tener toda una obra que te refleje a ti y a tu vida... es tan gratificante, divertido y hermoso. Habrá *shows* (en vivo) y presentaciones. Solo voy a intentar mantener los pies en la tierra y la mirada hacia adelante... y reírme mucho”.

Una cosa es segura: aunque sus *fans* aún deben esperar un tiempo antes de que salga el álbum completo, en definitiva valdrá la pena, porque Peters está de vuelta y con muchas ganas.

Florescence, de Maisie Peters, sale el 15 de mayo.

love

KPIs antes que besos: bienvenida a la era de la optimización de las citas

Frustradas por las interminables primeras citas y agotadas por las *apps*, muchas solteras están creando "sistemas de productividad para las citas" con el objetivo de optimizar su vida amorosa. Pero la pregunta es: ¿se trata de un *hack* brillante o solo nos aleja aún más del emocionante caos del romance?

POR ALICE PORTER



La vida amorosa de Molly estaba organizada por completo en una hoja de cálculo. Era 2024 y Molly, de 29 años, llevaba más de una década saliendo con personas. “Hice un documento en Google Sheets donde anotaba todas las citas a las que iba”, cuenta. “Las clasificaba por fecha, nombre, cómo nos conocimos, el ‘objetivo’ al que llegamos (primera, quinta o décima cita, conocer a sus *roomies*, amigos, familia, etc.), las actividades que hicimos, si hubo algún problema, su signo zodiacal y cómo se veían”.

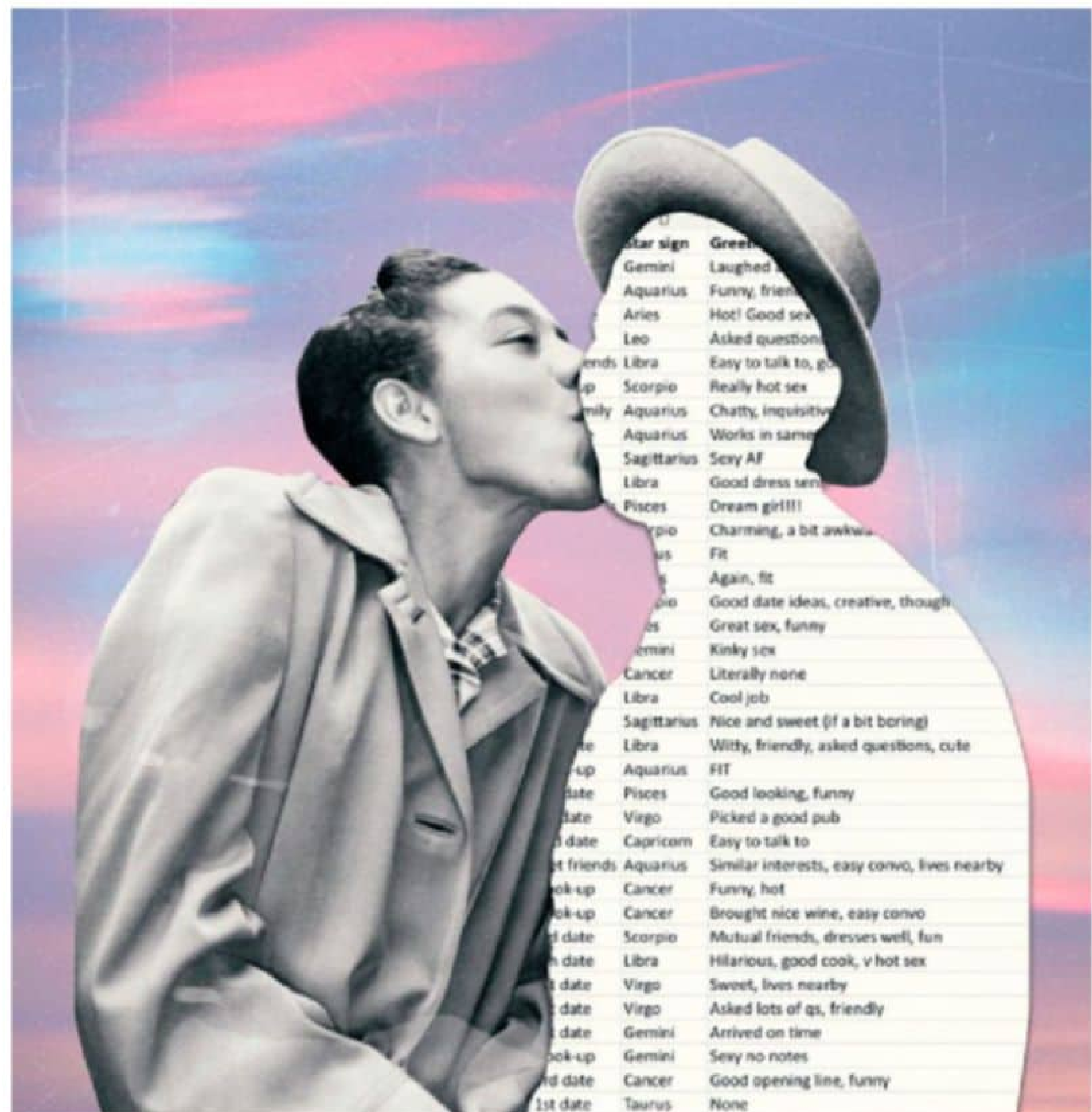
Después de unos meses registrando cada cita y anotando por qué no habían funcionado, Molly empezó a notar ciertos patrones. “Me di cuenta de que la razón por la que no quería volver a ver a alguien después de varias primeras citas era que no me parecían graciosos”, recuerda.

Con eso en mente, Molly comenzó a revisar activamente sus *matches* en Hinge y a analizar con cuidado si la hacían reír o si tenían el potencial de hacerlo. Se preguntaba: “¿Esta conversación es divertida? ¿Me entretiene esta persona?”.

Lo que Molly hacía era “optimizar” su vida amorosa. “Quería tomar distancia y tratarlo como si fuera trabajo, fijándome objetivos y saliendo de forma diferente”, explica. Esperaba que eso le permitiera identificar con exactitud en qué fallaba, tanto en las personas que elegía para salir como en su propio comportamiento durante el proceso.

Con tantas mujeres como Molly adoptando este enfoque, la tecnología avanza con rapidez para ponerse al día. Hoy existen *apps* diseñadas para ayudarte a optimizar tu vida amorosa, sistemas de productividad para citas que se venden en Etsy (herramientas que comparan *red flags* y *green flags*, pestañas para registrar “el momento más *cringe*” de tu cita o si le gustan las mascotas) e incluso “*love hackers*”: expertos que aseguran haber descifrado el código para encontrar amor a largo plazo con agilidad.

Es fácil entender por qué esto resulta atractivo para una generación de solteros agotados por el *swipe* constante, pero en realidad convertir tu vida amorosa en un sistema casi financiero es la solución? ¿O solo agrava los problemas que ya enfrentan quienes están solteras hoy? Todo esto forma parte



de una cultura más amplia de autooptimización que influye en cómo pensamos cada aspecto de nuestras vidas. Basta ver el *trend* “5 to 9 before my 9 to 5”, donde las personas comparten rutinas antes del trabajo —desde hacer ejercicio hasta limpiar a profundidad su cocina— para demostrar lo productivos que pueden ser.

También está el auge de *apps* para registrar *hobbies* que convierten incluso el ocio en algo sistemático. Letterboxd, donde puedes registrar y calificar las películas que ves, reportó que su comunidad creció 50% en 2024, mientras que la *app* de lectura Goodreads supera los 150 millones de usuarios.

Sumando al juego de números

No es extraño que estas herramientas se apliquen también al *dating*, sobre todo cuando 78% de las personas dice sentirse agotada por las *apps* de citas, según un reporte de *Forbes* de 2025.

Optimizar tu vida amorosa con hojas de cálculo y objetivos claros podría ayudar a manejar la saturación de las *apps*. Convertir tu vida romántica en algo eficiente también podría sacarte del famoso “*Hinge hell*”, pero convertir personas en números dentro de una hoja de cálculo no suena precisamente como

una historia de amor digna de una *romcom*.

Para Ashara, de 25 años, la optimización no era lo que imaginaba cuando soñaba despierta con su vida amorosa. “Empecé a salir con gente cuando tenía 23 y usé *apps* de citas. Pensé que no sería tan difícil encontrar a alguien con quien quisiera estar”.

Sin embargo, Ashara pronto se sintió abrumada por la enorme cantidad de personas en las *apps* y toda la información disponible sobre ellas. Como alguien que se enorgullece de ser organizada, una hoja de cálculo parecía la solución obvia.

“Incluía información demográfica como etnia, edad, estatura y ciudad de origen”, añade Ashara, quien además registraba apodos, *red flags*, *green flags*, hermanos, orden de nacimiento, cualidades memorables, cómo terminó la relación... e incluso una calificación del beso.

Pronto, Ashara llevó su sistema un paso más allá, convirtiendo la información en una gráfica codificada por colores y, después, en una presentación de diapositivas. En parte lo hacía para reflexionar sobre sus propias decisiones y entender en qué fallaba, pero también para comparar a las personas con quienes salía. De hecho, admite que ese análisis influyó en que decidiera comprometerse.

terse con su actual novio. “Revisé todos los datos y vi con claridad cuánto mejor era que los demás”, dice.

Swipers profesionales

Según Luke Brunning, codirector del Centre for Love, Sex and Relationships de la Universidad de Leeds, tiene sentido que las personas jóvenes recurran a estos métodos. “La gente busca control y quiere ejercer agencia”, revela. Además, señala que podría haber también un componente de género en esta tendencia: “Es más probable que las mujeres tengan muchas interacciones de baja calidad en línea. Tal vez logran hacer *match* con más personas, pero tienen menos confianza en que esas personas en realidad sean adecuadas para ellas”.

De acuerdo con el reporte de *dating* de Bumble de 2024, las mujeres también están cambiando sus prioridades: el 59% afirma que la creciente incertidumbre sobre el futuro las lleva a valorar más la estabilidad, buscando parejas emocionalmente consistentes, confiables y con objetivos claros en su vida.

El californiano Sampson Ezieme detectó esta necesidad en enero de 2025, cuando notó un cansancio colectivo hacia el *dating* entre las personas de su entorno. Eso lo llevó a lanzar Spread, una *app* diseñada para sistematizar la vida amorosa.

La aplicación funciona con un sistema de registro en el cual puedes organizar a las personas con las que sales. “Cada una puede clasificarse con *red flags*, *beige flags* o *green flags*”, explica Ezieme. Después, la *app* las ordena en automático. “Así puedes comparar conexiones fácilmente, identificar en quién deberías enfocarte y a quién quizás conviene evitar. Elimina la incertidumbre del *dating* al darte claridad de un vistazo”.

Comparar la vida amorosa con la vida profesional puede sentirse incómodo, pero el Dr. Brunning señala que el propio concepto de las *apps* de citas ha fomentado esa dinámica. “Pese a sus buenas intenciones, han creado mucho trabajo para nosotros”,

admite. Tomar decisiones, mantener conversaciones y organizar citas requiere bastante esfuerzo. “También hemos visto que se difuminan los límites entre lo profesional y lo personal. Algunas personas incluso hablan de sus perfiles de citas como si fueran CV”.

Para Vera Vlasova, de 21 años y que compartió en Instagram un video viral sobre cómo conoció a su pareja usando una hoja de cálculo para sus citas, era natural abordar el *dating* de la misma forma en que aborda su trabajo: “Soy una persona muy orientada a objetivos”, dice. “Uso herramientas de productividad desde que estaba en la escuela”.

Aunque Vera utilizó herramientas de seguimiento para definir qué buscaba en una pareja, empezó a sentirse incómoda cuando vio que algunas personas calificaban activamente a quienes estaban conociendo. “Una amiga puntuaba su apariencia o su personalidad y pensé que se sentía mal. Lo intenté, pero no me gustó”.

¿Tu hombre ideal... es un robot?

Esto plantea una pregunta importante: ¿qué perdemos cuando optimizamos nuestras vidas amorosas?

Este enfoque parece fomentar la objetificación de posibles parejas, lo cual no es el mejor punto de partida para una relación. También deshumaniza a las personas con las que conectamos —algo que ya ocurre con la cultura del *swipe*— empujándonos a verlas como estadísticas en una hoja de cálculo en lugar de como individuos complejos.

“En algún momento tienes que empezar a relacionarte con las personas como seres humanos”, concluye el Dr. Brunning, “y eso incluye toda la complejidad, el desorden y las formas en que probablemente no cumplen con tus ideales”.

Para Molly, registrar su vida amorosa fue más un ejercicio de reflexión personal que una forma de comparar a sus *matches* de Hinge entre sí. “Me ayudó a sentir que no todo era culpa mía”, recuerda, explicando que antes solía lidiar con frecuencia con



“En algún momento tienes que empezar a relacionarte con las personas como seres humanos”.



sentimientos de rechazo. “Me sacó de esa sensación de ‘nadie me quiere, nadie se siente atraído por mí, todo es un problema mío’”. Finalmente, después de ocho meses, Molly conoció a su actual novio, con quien ahora vive y a quien describe como “su persona”. “Cuando revisé mi hoja de cálculo me di cuenta de que muchas de esas personas tenían la misma profesión o que todos eran algo fies-teros, graciosos y carismáticos, pero también un poco *fuckboy*. El proceso me empujó a intentar tomar decisiones diferentes”.

Tomar un curso de Excel tal vez no sea necesario para llegar a esa conclusión. Y si sientes que sí lo es, quizás convenga detenerte un momento y preguntarte por qué. No se puede negar que registrar meticulosa-mente tus citas puede ofrecer cierta sensa-ción de protección, evitar frustraciones y darte la impresión de tener algo de control sobre tu vida amorosa; pero también cambia la forma en que percibes a las posibles pare-jas, lo que podría reducir significativamente las probabilidades de experimentar alegría, romance y diversión durante el proceso de salir con alguien. Y esas cosas pueden ser tan importantes como encontrar a alguien con quien imaginas una relación a largo plazo.

Hoy existen muchas herramientas e infor-mación que prometen que automatizar tu vida la hará mejor, y el Dr. Brunning consi-dera que esta tendencia solo refleja ese con-texto. “Es un síntoma de una sociedad en la que todo está muy cuantificado y sometido a análisis, donde distintos aspectos de nuestra personalidad se han profesionalizado y sen-timos la necesidad de optimizarlos de todas estas maneras”, explica.

Sin embargo, una vida eficiente no es lo mismo que una vida feliz. Y, seamos hones-tas, esos robots de inteligencia artificial de última generación apenas podrían imaginar la sensación de mariposas en el estómago cuando esperas a ver si alguien que te gusta va a escribirte.

Incluso si no cumplen con todos los crite-rios de tu hoja de cálculo pueden hacerte sonreír, reír o incluso tener un orgasmo: expe-riencias profundamente humanas que no se pueden medir en números.

discover





Turismo sostenible con beneficios para el alma

Viajar puede ser un acto de consumo... o una declaración de principios. En México, una nueva generación de proyectos y destinos está demostrando que el turismo sostenible no solo protege selvas, arrecifes y comunidades, sino que también nos devuelve algo que creíamos perdido: la conexión con lo esencial.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Hay una pregunta que empieza a incomodar (para bien): ¿qué pasa con el lugar cuando nos vamos?

Durante años, el turismo se midió en número de llegadas, cuartos ocupados y *selfies* con filtro. Pero algo cambió. “Los modelos tradicionales no eran tan justos ni maravillosos como nos hicieron creer”, dice Fernando Mandri Bellot, director de INTEGRA Tourism For Good y presidente del Sustainable & Social Tourism Summit. Desde 2002 habla de “turismo para el bien y turismo para siempre”, cuando la palabra sustentabilidad apenas se escuchaba en el sector.

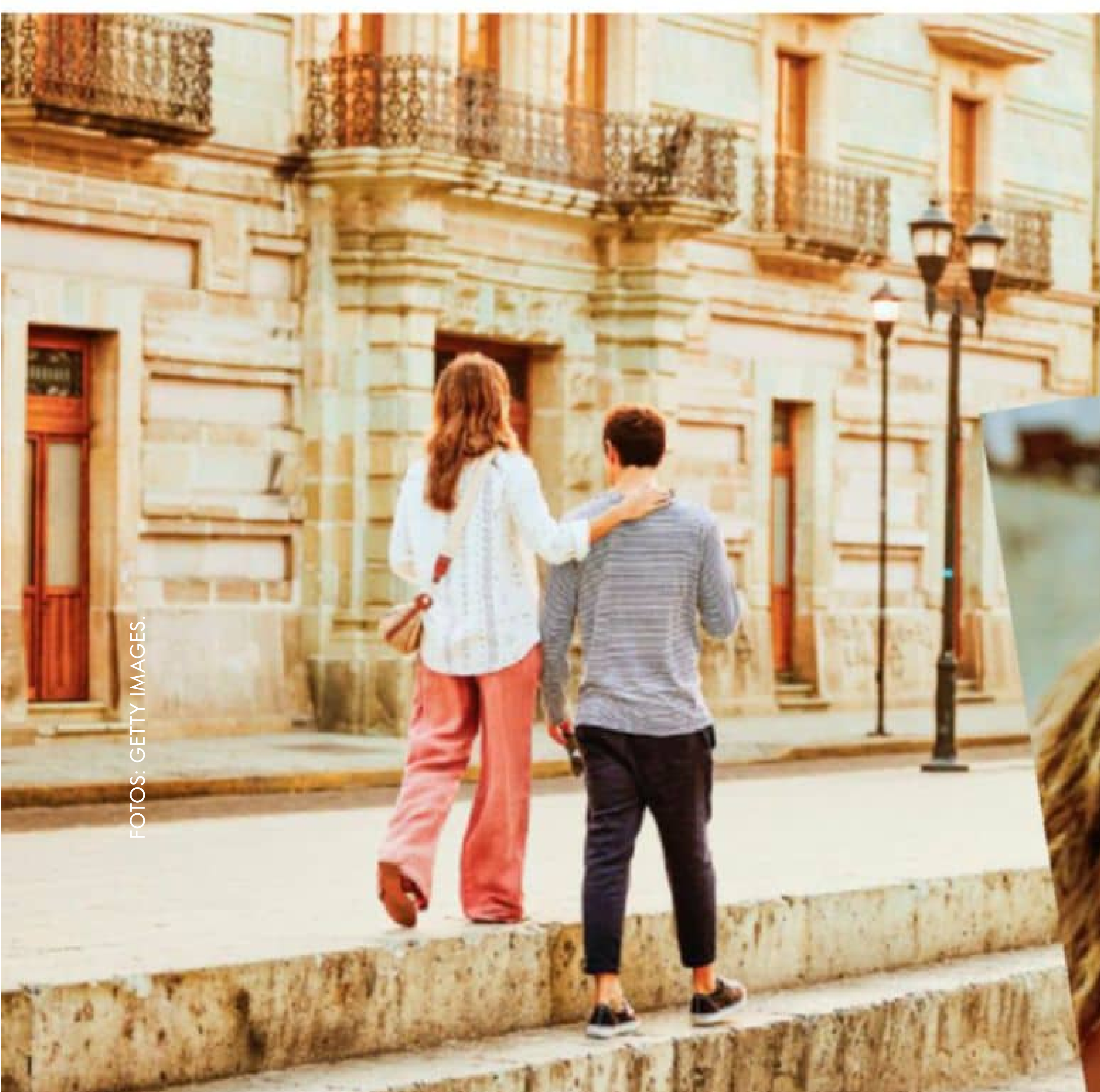
Hoy, ese discurso tiene números que lo respaldan. El mercado de turismo sostenible en México podría pasar de 48.7 millones de dólares en 2024 a 74.8 millones en 2032, con un crecimiento anual cercano al 5.5%. El ecoturismo —uno de sus nichos más dinámicos— generó alrededor de 3.8 mil millones de dólares en 2023 y podría superar los 10.6 mil millones en 2030. No es una tendencia estética, sino una transformación económica, social y cultural. Y, sí, también emocional.

El viaje que sí deja huella

En Oaxaca, los Pueblos Mancomunados —una red de comunidades zapotecas— decidieron que el turismo no sería una amenaza para sus bosques, sino una herramienta para protegerlos. Aquí las decisiones se toman en asamblea. Los ingresos se reinvierten en la comunidad. Los jóvenes encuentran razones para quedarse ahí.

En Quintana Roo, la Reserva de la Biosfera Sian Ka'an demuestra que conservar manglares, cenotes y arrecifes puede ir de la mano con actividades turísticas de bajo impacto y participación local. En Baja California Sur, el Parque Nacional Cabo Pulmo es un caso de estudio global: un arrecife que pasó de la sobreexplotación a la recuperación ejemplar gracias a la gestión comunitaria y al buceo responsable. También en esa región, la Sierra La Laguna protege cuencas y biodiversidad clave para el equilibrio hídrico.

Estos lugares no compiten por ser los más fotografiados, sino por ser los mejor gestionados.



Certificaciones que sí importan

En un mercado saturado de promesas verdes, la certificación se convirtió en un diferenciador real. Playas con sello *Blue Flag*, hoteles auditados bajo estándares internacionales y destinos alineados a los Objetivos de Desarrollo Sostenible generan algo que el viajero contemporáneo valora: confianza.

Mandri lo resume sin rodeos: la sostenibilidad ya no es reputacional, es estructural. Si México no protege su territorio, pierde su activo más valioso.

Más que verde, justo

Vicente Ferreyra, director de Sustentour, habla de tres pendientes urgentes: formación técnica, financiamiento y comunicación. No basta con querer hacer las cosas mejor: hay que saber cómo y tener con qué.

Pero también hay señales alentadoras. Iniciativas como Mayacán integran a comunidades mayas en la operación directa del turismo. No como figurantes culturales, sino como líderes y empresarios. El beneficio económico no se queda en el *lobby* de un hotel: circula.

La conversación global también empuja. El turismo regenerativo —que no solo reduce impacto, sino que mejora el entorno— gana terreno.

La medición ya no se limita a la derrama económica, pues empieza a incluir bienestar comunitario, resiliencia climática y conservación biocultural.

Tecnología con propósito

Puede sonar poco romántico, pero la inteligencia artificial y el Big Data son aliados inesperados del turismo consciente. Sin datos comparables y sistemas de monitoreo, la sostenibilidad se queda en intención. Con tecnología, se vuelve gestión.

Desde plataformas que miden consumo de agua y energía en tiempo real hasta herramientas para ordenar flujos de visitantes en áreas naturales protegidas, la innovación permite escalar lo que antes era anecdótico.

El lujo de elegir mejor

Hacia 2030, la visión es clara: no más turistas, sino mejores turistas. Mejor gasto por visitante. Más inversión en conservación ambiental y cultural. Diversificar destinos más allá del sol y playa y apostar por la riqueza biocultural que ya existe.

Eso también implica que como viajeras hagamos preguntas distintas:

- ¿Quién opera esta experiencia?
- ¿A dónde va mi dinero?
- ¿Qué prácticas ambientales respaldan este hotel o *tour*?

Claves para un viaje consciente (y chic)

- 1**
Elige alojamientos con certificaciones ambientales reconocidas.
- 2**
Reduce el uso de plásticos y prioriza productos reutilizables.
- 3**
Apoya negocios locales (desde restaurantes hasta artesanos).
- 4**
Compensa tu huella de carbono cuando sea posible.
- 5**
Viaja más lento: menos destinos, más profundidad.

Viajar sostenible no significa renunciar al placer, sino redefinirlo. Cambiar el minibar por una caminata guiada por una mujer indígena que conoce cada planta medicinal; sustituir el *buffet* infinito por ingredientes locales cultivados en sistemas agroecológicos; entender que el verdadero *upgrade* es saber que tu presencia no desplaza, sino suma, porque al final, el viaje que más transforma no es ese que acumula destinos, sino uno que nos conecta con un territorio vivo. Y cuando ese territorio florece, algo dentro de nosotras también lo hace.

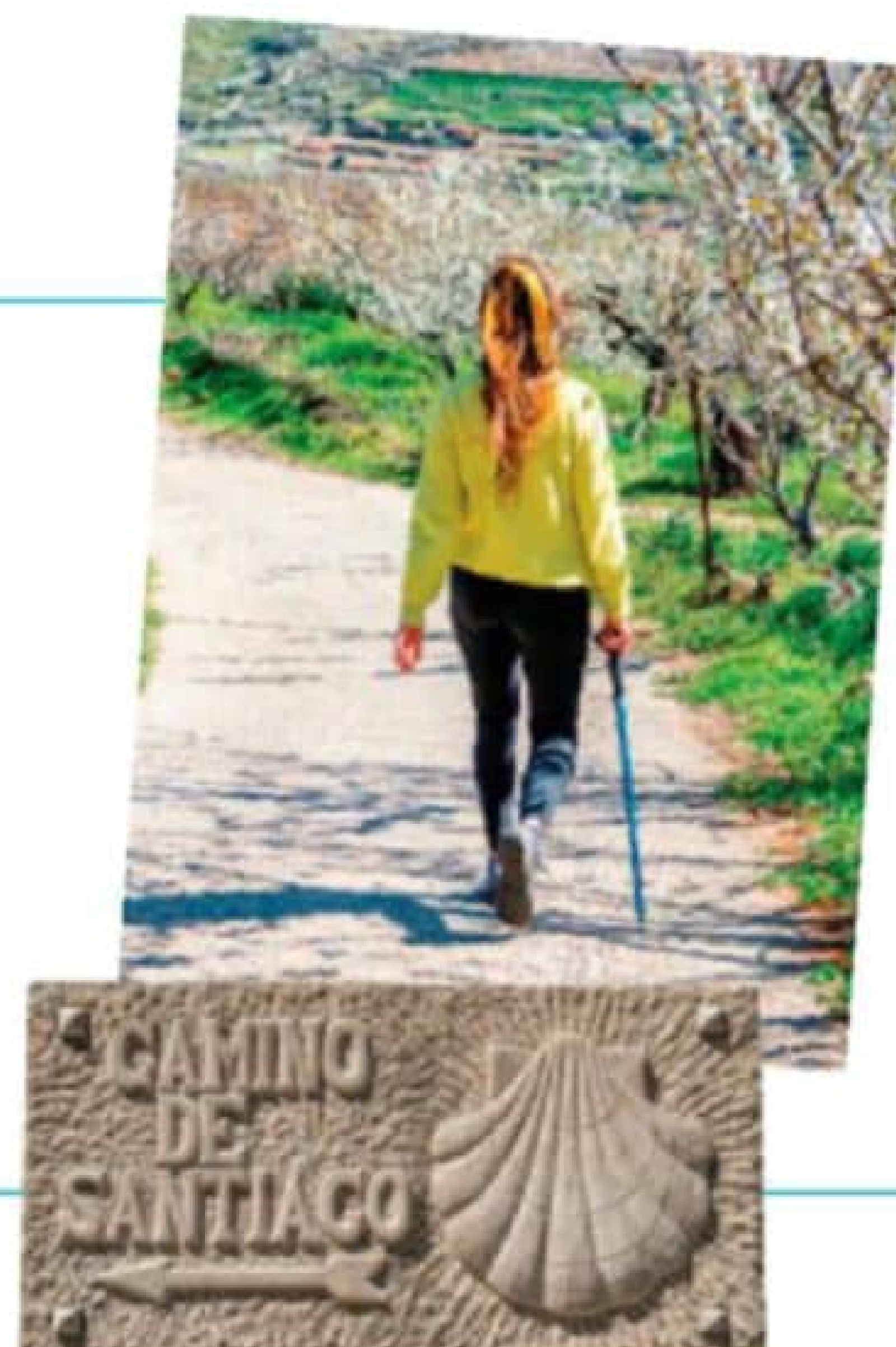
El turismo sostenible no es una moda pasajera: es una declaración de valores. Según la Organización Mundial del Turismo, cada vez más viajeros priorizan experiencias responsables que generen impacto positivo. Y no es casualidad: cuando cuidamos el entorno, también cultivamos nuestro equilibrio emocional.

Porque al final, el mejor *souvenir* no es una foto perfecta, sino la sensación de haber sido parte del cambio. Viajar sostenible no solo transforma destinos. Te transforma a ti.

Algunos lugares en el mundo

¿A dónde viajar para practicar el voluntarismo consciente?

En la Patagonia o en el Camino de Santiago cada paso se convierte en un ejercicio de introspección.



+ BENEFICIOS PARA EL ALMA

Claridad mental, resiliencia y sensación de logro.

+ IMPACTO POSITIVO

Mínima emisión de carbono y promoción de áreas naturales protegidas.



**En lugares como
Islas Galápagos,**
colaborar con
proyectos científicos
transforma tu viaje
en una experiencia
con propósito.

**+ BENEFICIOS PARA
EL ALMA**
Sentido de
contribución y
pertenencia.

+ IMPACTO POSITIVO
Apoyo directo a la
biodiversidad y
educación ambiental.



DE LA **tendencia** A LA **realidad:** **viajar en 2026**

Así se viven las tendencias del año, y te tengo el mejor hotel frente al Pacífico para vivirlas de primera mano.

POR CONSTANZA ALCOCER

Al escuchar las palabras *trend report*, lo más probable es que tu cabeza piense en un reporte de todas las pasarelas de *fashion week*. Pero en esta ocasión no es el caso, pues voy a platicarte de uno que se enfoca en cómo viajaremos este año... y en el futuro cercano.

El año pasado, Hilton lanzó un reporte de tendencias de viajeros para 2026 que reúne datos recabados en encuestas entre viajeros, pero también *insights* de sus empleados expertos en el tema. Soy de esas personas que no se conforman con que solo me cuenten las cosas, sino que me

gusta vivirlas de primera mano, así que visité el icónico e histórico **Hotel Del Coronado** en California, para experimentarlas y contarte lo que los viajeros buscan este año, y por qué vale la pena conocerlas en este magnífico hotel.

Para empezar, la primera pregunta a un viajero ya no es necesariamente a dónde viaja, sino por qué viaja... y esta es la premisa del reporte. Se trata de encontrarle un sentido a la aventura y crear experiencias memorables, así que al planear tu siguiente escapada, empieza por preguntarte eso y la respuesta te ayudará a definir todos los detalles de tu viaje. ¿Quieres desconectarte y conectar contigo misma? Busca algún lugar no tan concurrido y con mucha naturaleza.

¿Prefieres crear recuerdos con tu pareja? Tal vez una playa romántica sea para ustedes. ¿Quieres una gran aventura con tus *besties*? ¿Qué tal un viaje de *hikes* al **Gran Cañón**? En fin, definir el por qué viajas es un excelente punto de partida y, una vez definido el "por qué", hay muchas razones para elegir **San Diego** y el **Hotel Del Coronado** como destino. Puede ser que desees conectar con la naturaleza desde la playa o quieras un viaje en solitario para relajarte un poco en un espacio en el cual te sientas segura y tranquila. También es ideal para un escape romántico o hasta para una experiencia en familia. Y de ahí partiremos con dos de las principales tendencias que reveló el reporte.



Hushpitality

LA BÚSQUEDA DE SILENCIO

Llevamos vidas tan agitadas que algo de lo que más buscan los viajeros hoy en día son destinos que les permitan bajar el ritmo y disfrutar de calma y momentos de silencio y relajación. Este tipo de viaje puede ser en solitario o con más gente, pero el objetivo clave es relajarse. Y ahí entra a la perfección el ambiente de **Coronado** y su emblemático hotel. En mi caso fue un viaje solitario, y aun-

que por lo general prefiero viajar acompañada, no negaré que fue una experiencia que de verdad me permitió relajarme y desconectar un poco. Me hospedé en **Shore House**, y pasar las mañanas en una cabana reservada junto a la alberca fue el plan perfecto para ponerme al corriente con mi más reciente lectura y tomar un poco de sol. Después, dar caminatas por la playa con el calmante sonido de las olas del mar, seguido de la experiencia más relajante de todas (y una de mis favoritas personales): una tarde de *spa*. En el **Spa & Salon at The Del** tienen una gran oferta de tratamientos, desde los clásicos hasta los innovadores que te permitirán pasar días enteros de relajación ahí. Llega con tiempo para cambiarte e iniciar tu tarde (o día) con calma; te sugiero comenzar con un masaje relajante para entrar en el *mood* necesario y complementar con un facial que a mí me voló la cabeza, pues nunca había probado nada igual: se trata del **Oxygenating S'mores** y sí, me llamó la atención desde que leí el nombre. Es un trata-

miento que transforma la piel seca y deshidratada (el cual era mi caso después de varios vuelos en poco tiempo) con una mezcla de péptidos hidratantes e ingredientes botánicos. Comienza con enzimas antiinflamatorias con aromas de cocoa combinadas con un tratamiento de oxígeno para promover la circulación de la sangre, al mismo tiempo que protege y cura la piel; para terminar, una mascarilla de malvavisco le aporta un toque megahidratante que te hará salir de ahí más radiante que nunca. Ahora sí, lista para disfrutar de la alberca, jacuzzi y más en el *spa* antes de salir. Para terminar tu noche, la experiencia de **Beach Roast** es ese plan tranquilo que necesitas: una fogata en la playa y disfrutar de *s'mores* (de los que sí se comen ja, ja). Si vas en pareja o grupo es un gran plan porque puedes tener algo *cozy* que hacer después de cenar, sin necesidad de ir por *drinks* o de fiesta y su ambiente se presta a la perfección para largas pláticas mientras se escuchan los sonidos de la fogata y las olas del mar en la cercanía.

Dicho esto de cocinar en casa, no puedo dejar de recomendar los restaurantes del hotel, pues la oferta gastronómica es excelente. Desde el famoso **Nobu**, que no necesita mucha presentación, hasta **ENO Pizzeria**, un espacio casual en el patio donde puedes disfrutar pizzas artesanales acompañadas de una copa de vino (o recogerlas para llevarlas contigo a donde quieras). Otro imperdible es **Serea**, un elegante concepto *sea-to-table* para disfrutar de lo más fresco del mar y donde no puedo dejar de recomendarte la pasta con langosta, aunque sus pescados también son espectaculares. Por su lado, **Veranda** se inspira en el espíritu del sur de California con platillos clásicos norteamericanos e ingredientes frescos, mientras que **Sun Deck** es ideal para una comida ligera con vista al mar o *drinks* frente a la fogata. Y hablando de eso, una parada por **Babcock & Story Bar** también es obligada para probar sus cocteles de especialidad acompañados de algún *snack*, como la tabla de charcutería o el popular pretzel bavariano.

Otra de las tendencias reveladas en el reporte es que los *road trips* por Estados Unidos vuelven a cobrar fuerza y **Coronado** es un *spot* genial para iniciar (o terminar) uno, pues puedes salir desde ahí por la **costa de California** y visitar distintos poblados o dirigirte hacia **Las Vegas** con algunas paradas en el camino.

Home Comforts

DETALLES QUE TE HAGAN SENTIR EN CASA

Este año, los viajeros buscan explorar nuevos lugares sin dejar de sentirse familiarizados, así que hospedarse en villas como las de **Shore House** y **Beach Village** puede ser una gran opción, pues tienen espacios más amplios que incluyen sala y cocina para

preparar alimentos ahí mismo y sentirse en casa. Y es que de acuerdo al reporte, el 48% de los viajeros prefiere preparar sus propias comidas. Aunque, si prefieren no hacerlo, pero sí disfrutar de este espacio más íntimo, el *room service* de **Del Dash** puede llevarles sus platillos favoritos a la puerta de la villa sin necesidad de esforzarse absolutamente en nada.



+TAMBIÉN SE HA NOTADO

que muchas personas hoy en día buscan viajar con sus mascotas, siendo un 64%, según el reporte, quienes busca hospedajes *pet-friendly* como el **Hotel Del Coronado**.



Glité Beauty Bar

De esos lugares que elevan tu energía y tu *mood*.

POR ANDREA SIERRA



¿Dónde?

Jalapa #189,
Col. Roma Norte,
CDMX. IG: @glite__

Y SI DESPUÉS
DE LEER ESTO YA
PIENSAS EN TU
PRÓXIMA CITA...

Hay un 30% de
descuento mencionando
que vienes de parte de
Cosmopolitan, válido
todo abril de 2026.

ON

POINT

Si te preguntas cuáles son las tendencias en uñas para esta temporada, Glité nos comparte el secreto: apuesta por lo natural, pero pulido: uñas *clean* con detalles sutiles, marmoleados, efecto ojo de gato y carey en tonos sofisticados; cejas más orgánicas y pestañas que realzan sin exagerar. Menos es más... pero siempre bien hecho.



Esta barra de belleza nació para ser ese plan que agregas a tu agenda no porque “te toca” hacerte las uñas, sino porque quieres regalarte un momento que se sienta *cool* y muy tú. Más que un salón, es ese *hot spot* donde el *beauty* se vive: música *on point*, diseño que invita a quedarte y una energía que te recuerda que verte bien empieza por sentirte genial.

Su concepto reúne *nails*, *brows* y *lashes* en un mismo espacio, pero más allá de lo práctico, la intención es clara: simplificar tu rutina sin sacrificar calidad. Aquí no corres de un lugar a otro, sino que entras, te relajas y sales sintiéndote en tu mejor versión.

Glité entiende el impacto que tiene sentirte bien contigo misma, celebra la individualidad de cada persona y no sigue reglas tradicionales, crea las suyas. En esta experiencia completa cada detalle importa: la manera en que el equipo te recibe y la consistencia del servicio. “No importa con quién agendes, el resultado mantiene el mismo estándar”, nos dice Alejandra Paniagua, su fundadora. Y ese “nivel Glité” se ha convertido en su verdadero sello.

La idea es simple, pero poderosa: que la primera vez que cruces la puerta sientas que llegaste a tu lugar y que salgas pensando que no solo te atendieron increíble, sino que te sentiste increíble.

© @harpersbazaarmx

© @harpersbazaarmx

fb / harpersbazaarenespañol



Harper's
BAZAAR
EN ESPAÑOL

www.harpersbazaar.mx

Sabores del mundo

¿Sin planes para viajar estas vacaciones? Date un viaje gastronómico sin salir de la ciudad en estos *spots* que te llevan a destinos increíbles en un solo bocado.

POR REDACCIÓN COSMO



NoHa Brunch en W Mexico City

NoHa Brunch es la experiencia de *reset and shine* que tu domingo pedía y podrás disfrutarlo en la terraza de TRIVVU, un espacio para reconectar contigo, con tu cuerpo y con el simple placer de gozar sin prisas. En este *hot spot* donde el *wellness* se mezcla con antojos sin culpa, amarás que en el *buffet* hay de todo: desde delicias keto hasta opciones *gluten-free*, empezando con frutas frescas y *smoothies* al momento, platillos con proteína para el *glow post-workout*, como croque madame y hash de cordero o huevos que sí o sí querrás subir a tus *stories*; panadería irresistible y una barra de matcha y lattes que combina perfecto con la *playlist* en vivo. Aquí el balance es *chic*, el ambiente vibra alto, la arquitectura crea el escenario ideal y el servicio cálido te hace sentir en casa.

IG: @trivvu.mx

Todos los domingos de 6:30 AM
a 1:00 PM en Terraza TRIVVU,
Campos Elíseos 252, Polanco.

FOTOS: CORTESÍA





Salazar

Bajo la visión del *Head Chef* Ricardo Galván, su propuesta gastronómica es de cocina con raíz mexicana y visión global, que se prepara en su mayoría con lumbre y humo de leña y carbón. Lo recomendado es compartir para probar más de los exquisitos platillos. Las verduras son protagonistas y nunca las disfrutarás más que como las cocinan aquí en sus distintas versiones. Entre los imperdibles están la ensalada de jitomates, el estofado de cola de res y, de postre, no puedes dejar la Choconube: nos hizo dejar el plato completamente limpio. Ven por la comida, pero quédate por la increíble vista de la ciudad que tienes desde su terraza.

IG: @salazar.rest

Paseo de la Reforma 333, piso 8, CDMX.



Lorea

Liderado por el chef Oswaldo Oliva, este lugar transforma la cocina mexicana en una experiencia que mezcla historia, técnica y mucha intención. Todo empieza en el comal con un caldito caliente que despierta los sentidos; después, el menú, que gira en torno al "HUMO", se convierte en protagonista y da como resultado una degustación de 7 tiempos con opción de maridaje con o sin alcohol. Ya que estás ahí, date una vuelta por su bar hermano, Antesala, con una colección única de viniles y donde la coctelería parte de técnicas de cocina. Perfecto para alargar la noche.

IG: @loreamx

Sinaloa 141, Roma Norte, CDMX.



Esca

Un italiano como ningún otro que hayas probado antes, con mucha personalidad y una propuesta innovadora basada en la cocina de la costa. Ubicado en una casa antigua en el corazón de la colonia Roma, al entrar te sentirás en un oasis que invita a pasar horas. Prueba varios platos de la sección de crudos, el gran diferenciador del restaurante y entre los que destaca la focaccia de erizo y kampachi, un imperdible. Su propuesta de pastas es muy innovadora y no tiene pierde, pero te sugerimos en particular el spaghetti con mejillones y pecorino.

IG: @esca_mx

Córdoba 140, Roma Norte, CDMX.



Kasina Café

Si te interesa la comida tradicional coreana, este es el *spot* perfecto para probarla. Chiquito y casual, es ideal para ir con tu *bestie* o tu *SO* para degustar auténticos platillos surcoreanos, como el clásico bibimbap, el Korean BBQ o el pollo frito. No por nada es el lugar encargado del menú de clase *premier* en el vuelo de Aeroméxico a Seúl y es la réplica perfecta de las recomendaciones del Concierto de Four Seasons Seúl, pero en México. Liderado por la chef Minae Seo, honra las recetas tradicionales del país con un toque contemporáneo.

IG: @kasinacafe

Guadalajara 13, Roma Norte, CDMX.

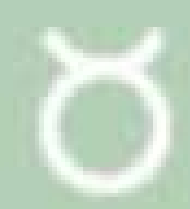
astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Tienes estándares muy altos, Aries... quizás hay que aterrizar un poco y ser más realista con lo que le pides a los demás, ya sea a tus socios o a tu pareja. Enfocarte más en tu trabajo personal y en lo que tú puedes mejorar en ti será de mucho beneficio.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

¡Feliz vuelta al sol, Tauro! Buen momento para repasar el pasado y ver qué actitudes o hábitos repites, pero que ya no te hacen bien: es tiempo de evolucionar. Habrá muchos giros y redirecciones en tu camino para encaminarte hacia donde tienes que ir.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Tu zona de entendimiento, comunicación y conversaciones estará muy activa este mes: es hora de tocar temas delicados o incómodos que no has podido sacar. Asuntos importantes y cambios en relaciones te harán entender la importancia de poner límites.



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Con tanto movimiento afuera, lo importante es ir adentro y ver cómo tal vez no has expresado y sanado alguna herida. ¡Atrévete a ver eso que todavía te duele o que no quieres aceptar, Cáncer! Tendrás el valor que se necesita para afrontarlo.

Tu horóscopo de abril

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Quizás atraviesas cambios en tus relaciones de pareja, ya sea iniciando nuevas o haciendo modificaciones a las ya existentes, lo importante en esta temporada es comunicar tus necesidades, tener metas en común y soltar el control.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Ajustes y cambios en tu zona profesional. Se podrían presentar nuevos proyectos o ideas que impulsen los que ya caminan, o cambios de dirección total. La lección es aprender a fluir con lo que venga, Virgo.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

Podrás sentir mucha intensidad en el área familiar, pueden ser momentos de sanar tus raíces, de poner límites a personas cercanas o relaciones familiares que no te hacen bien. Lo importante es encontrar equilibrio en tus emociones en estos temas.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Se acercan finales en tus procesos, podrás sentirte cansada o tener todo confuso, así que escúchate. Es momento de tomar pausas y descansar, desconectarte y recargar pilas, tente paciencia y busca momentos de calma y paz.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

¡Tu zona de viajes y expansión estará muy activa, Sag! Eso te ayudará a salir de tu zona de confort, de la caja, crear cosas nuevas y explorar otras ideas. Ábrete al cambio y déjate inspirar, es lo que más te gusta y disfrutas.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Para ti, Capri, el foco estará en tu área de finanzas, dinero y seguridad. Hora de quitar y reprogramar ideas en cuanto a estos temas que te limitan y no te dejan avanzar. ¡Trabajar en tu confianza y autoestima será de vital importancia!



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

¡Los astros te encaminan para que descubras tu propósito y misión, Acuario! Las cosas empiezan a alinearse, pero hay que hacer el trabajo, no solo esperar a que todo llegue por sí solo.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Quizás debas regresar a arreglar errores del pasado o volver a tener una lección que todavía no aprendes: tu *mood* será de introspección. ¡Esto te servirá para deshacerte por fin de esas cargas y reinventarte, Piscis!



Suscríbete

Y descubre el mundo con

COSMOPOLITAN

Recibe **12 ejemplares** en la comodidad de tu hogar
POR SÓLO \$859
(Pago único por suscripción anual)

20%OFF



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525

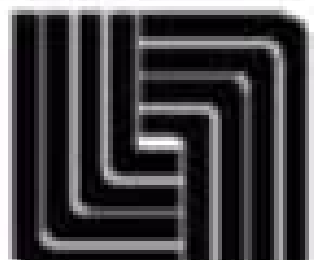
Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$859
Promoción válida al 15 de mayo de 2026 | Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

DANNA X PANDÖRA[®]



ENCUÉNTRANOS EN **MX.PANDORA.NET** Y EN TIENDAS FÍSICAS:

PANDÖRA[®]

 **Liverpool**

El Palacio de Hierro



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.